قلق المنافسة

(ضغوط التدريب ـ احتراق الرياضى)

دكتور
أسامة كامل راتب
أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ـ القاهرة
وحائز على جائزة الدولة التشجيعية فى علم النفس ١٩٩٥

الطبعة الأولى
١٤١٧هـ / ١٩٩٧م

ملتزم الطبع والنشر
دار الفكر العربى
٩٤ شارع عباس العقاد ـ مدينة نصر
ت: ٢٧٥٢٧٩٤ ـ ٢٧٥٢٩٨٤

٧٩٦,٠٠١٩ أسامة كامل راتب.
أ س ق ل قلق المنافسة: ضغوط التدريب ـ احتراق الرياضى / أسـامـة كـامل راتـب.ـ القـاهرة : دار الفكر العـربى، ١٩٩٧.

٢٣٢ ص: إيض؛ ٢٤ سم.

ببليوجرافية: ص ٢١٩ ـ ٢٢٩.

تدمك: ٢ ـ ٠٩٠٥ ـ ١٠ ـ ٩٧٧.

١ ـ علم النفس الرياضى. أ ـ العنوان.

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم الكتاب

تشهد السنوات الحديثة تزايد اهتمام الدراسة العلمية للسلوك الإنسانى فى الرياضة، وذلك بهدف تحقيق الأداء الأقصى، وتنمية الشخصية لممارسى الرياضة، وهو ما يعرف بمجال علم نفس الرياضية.

ويتفق المهتمون بتطوير هذا العلم ـ علم نفس الرياضة ـ على أن تقدمه يتوقف على مدى التقدم فى البناء المعرفى المتفرد لدراسة الظواهر النفسية فى الرياضة من حيث النظرية والبحث والتطبيق. لذلك تأتى أهمية هذا الكتاب للتعريف بخصائص البناء المعرفى المتميز لتناول علم النفس لأحد موضوعاته الهامة فى الرياضة وهو «قلق المنافسة الرياضية».

وقد حاولت فى هذا الكتاب أن أسير على نفس المنهج الذى التزمت به فى الكتابات السابقة لعلم نفس الرياضة*، وهو توضيح الخلفية النظرية التي تولدت منها الموضوع، والوضع الحالى لنتائج البحوث، وما هى التوجهات المستقبلية التى تصلح للاستمرار فى بحثها، ثم مناقشة التطبيقات لتحقيق الاستفادة العلمية.

واستجابة لتحقيق المنهج السابق جاء الكتاب فى سبعة فصول؛ تناول **الفصل الأول** الإطار النظرى لقلق المنافسة من حيث التعريف بالمفاهيم وأسس بناء النظرية. وتضمن **الفصل الثانى** قياس سمة قلق المنافسة، موضحًا مراحل بناء وإجراءات تقنين اختبار قلق المنافسة، إضافة إلى المعايير الاسترشادية على عينات رياضية متنوعة. واشتمل **الفصل الثالث** على استعراض لأهم نتائج بحوث سمة قلق المنافسة، وما هى أهم المشكلات البحثية والرؤية المستقبلية للبحوث فى هذا المجال.

أما **الفصل الرابع** فقد وجه الاهتمام نحو حالة قلق المنافسة، وخاصة النظرية المتعددة الأبعاد لحالة قلق المنافسة موضحًا مراحل بناء وإجراءات تقنين قائمة حالة قلق المنافسة. وبينما اختص **الفصل الخامس** بالتوجهات وطبيعة نتائج بحوث قلق المنافسة والأداء الرياضى بما يدعم البناء المعرفى والنظرى المتفرد لقلق المنافسة

---

* أسامة راتب. علم نفس الرياضة. دار الفكر العربى. ١٩٩٥ (حائز على جائزة الدولة فى علم النفس).

* أسامة راتب. دوافع التفوق فى النشاط الرياضى. دار الفكر العربى ١٩٩٢.

الرياضية، **فإن الفصل السادس** تناول أهم المشكلات والرؤية المستقبلية لبحوث حالة قلق المنافسة الرياضية.

هذا، وجاء **الفصل السابع** والأخير كنموذج تطبيقى يبين أثر الضغوط النفسية والتى يعتبر القلق أهم مصادرها على احتراق الرياضى، ثم كيف يمكن تشخيص مظاهر هذه الضغوط النفسية على الرياضى ؟ وما هى أساليب الوقاية والعلاج الملائمة؟

هذا، ومن الأهمية أن أتوجه بالشكر والتقدير للفكر الذى احتواه كتاب (Competitive Anxiety In Sport) ١٩٩٠، حيث إنه كان النواة التى انطلقت منها بالأخذ والتعديل والإضافة، كما أنى مدين للأستاذ الدكتور Rainer Martens مؤلف الكتاب شاكرًا له موافقته على تعريب مضمون الإطار النظرى لقلق المنافسة الرياضية.

كما لايفوتنى أن أتوجه بالعرفان بالجميل لكل من ساهم بالرأى أو الجهد فى إعداد هذا الكتاب - وما أكثرهم - من أساتذة فضلاء وزملاء مخلصين. وأتوجه بالتقدير لأسرة دار الفكر العربى ممثلة فى الأخ الفاضل المهندس عاطف الخضرى مدير الدار لتعاونهم المخلص فى إخراج هذا الكتاب.

وختامًا، إذا كان للمكتبة العربية أن تفخر بما تضمه من مراجع علم النفس، فإن الأمل يحدونا أن يكون هذا الكتاب إضافة متواضعة إليها، قد يستفيد منها المهتمون بالدراسة وتطوير السلوك فى الرياضة.

والله أسأل أن يحقق الكتاب هدفه.

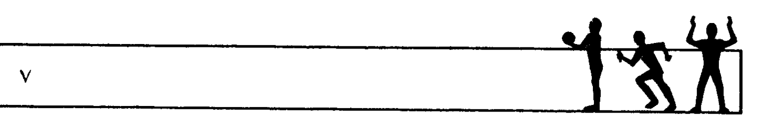
محرم ١٤١٧هـ

يونيو ١٩٩٦م

د. أسامة كامل راتب

المحتويات

الصفحه







الإطار النظرى لقلق المنافسة الرياضية

المفاهيم المرتبطة بقلق المنافسة

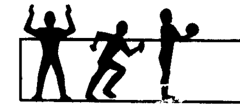
ربما من المناسب أن نستهل موضوع قلق المنافسة الرياضية بإلقاء الضوء على التعريف ببعض المصطلحات الهامة المرتبطة بدراسة ظاهرة قلق المنافسة فى الرياضة ومن ذلك: القلق، الإثارة، التوتر، (الضغط) المنافسة الرياضية.

القلق كحالة وكسمة. State And Trait Anxiety

يشير الاستعراض النظرى خلال فترة طويلة من الزمن إلى عدم الاتفاق حول الإجابة عن تساؤل عام مفاده: هل مقاييس القلق تقيس الاستعداد العام أم أنها تقيس حالات قلق نوعي ؟. ومع ذلك فقد شهدت بداية الخمسينيات من القرن الحالى التمييز بين نوعى القلق كحالة وكسمة. كما توصل «كاتل» Cattell و«شاير» Scheier فى ضوء الدراسات العاملية التى قام بها فى بداية الستينيات إلى وجود عاملين واضحين للقلق، وهما قلق السمة، وقلق الحالة. وقد دعم «سبيلبرجر» Spielperger ١٩٦٦م هذا المفهوم وقدم نظرية القلق كحالة وكسمة State - Trait Theory Of Anxietyويعرف «سبيلبرجر» قلق الحالة بأنه «حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر، ويمكن أن تتغير هذه الحالة فى شدتها من وقت إلى آخر». بينما يعرف قلق السمة بأنه: «استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد له، والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق».

ويمكن تشبيه العلاقة بين قلق السمة وقلق الحالة بالعلاقة بين طاقة الوضع (الطاقة الكامنة) وطاقة الحركة، حيث يشير قلق السمة مثل طاقة الوضع إلى استعداد كامن لحدوث استجابة معينة إذا أثيرت بمثير مناسب، كما يشير قلق الحالة مثل طاقة الحركة إلى الاستجابة (رد الفعل) التى تحدث الآن وبمستوى معين من الشدة.

ويدرك الأفراد المتميزون بالمستوى العالى فى قلق السمة أغلب المواقف على أنها مهددة لهم. ومن المتوقع أنهم يستجيبون بمستويات مرتفعة الشدة من قلق الحالة فى المواقف المعينة المهددة بالفعل، لذلك فإنهم يظهرون ارتفاعًا ملحوظًا فى قلق الحالة أكثر مما يظهره الأفراد المتميزون بالمستوى المنخفض فى قلق السمة.



القلق المعرفى والقلق الجسمي . Cognitive & Somatic Anxiety

اهتم الباحثون مع بداية الستينيات من القرن الحالى بتناول موضوع القلق. على أساس أنه بناء متعدد الأبعاد Multi - Dimensional Construct أكثر من كونه بناء أحادى البعد Uni - Dimensional Construct. فعلى سبيل المثال نجد أن كلاً من «موريس» و«ليبرت» Morris & liebrrt ١٩٦٧ قد صنفا القلق إلى بعدين هما: القلق المعرفى Cognitive Anxiety والإثارة الانفعالية Emotional Arousal. وقد دعم وجهة النظر السابقة البحوث التى قام بها كل من «أندلر» Endler ١٩٧٨، و«ديفيدسون» Davidson، و«شوارتز» Schwarts ١٩٧٦، و«بوركوفك» Borkovec ١٩٧٦ حيث توصلوا إلى مكونين رئيسيين للقلق هما: القلق المعرفى، والقلق الجسمى Somatic Anxiety .

يمثل القلق المعرفى الجانب العقلى للقلق، ويحدث عادة نتيجة التوقع أو التقييم الذاتى السلبى للرياضى نحو مستوى أدائه ، ويظهر فى ضعف مقدرته على التركيز والانتباه. أما القلق الجسمى فأنه يمثل كلا من الجانبين الفسيولجى والوجدانى للقلق، ومن المظاهر المميزة لهذا النوع من القلق ما يحدث للرياضى من زيادة سرعة نبضات القلب، وزيادة سرعة التنفس، وتعرق اليدين، واضطرابات فى المعدة، وتوتر العضلات.

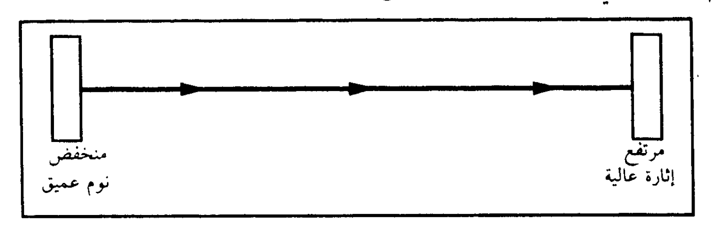
وبالرغم من أن الافتراض النظرى يشير إلي استقلال كل من نوعي القلق المعرفى والجسمى فإنهما يشتركان معًا فى تأثرها بالمواقف الضاغطة Streessful Situations، نظرًا لأن مثل هذه المواقف الضاغطة تمثل نوعًا من الإثارة لهذين النوعين من القلق. ويبدو أن كلا من نوعى القلق المعرفى والجسمى يمثلان بالنسبة للسلوك بعدين أساسين إحداهما يرتبط بالشدة Intensity والآخر يرتبط بالاتجاه Direction . كما تجدر الإشارة كذلك إلى أن هذين النوعين من القلق وخاصة فى حالة ارتفاع درجة كل منهما تمثل خبرات غير سارة بالنسبة للفرد .

إثارة (إيقاظ) . Arousal

يمكن النظر إلى الإثارة الانفعالية كما يرى «أوكسندين» Oxendine ١٩٨٠م



على أنها بمثابة درجة شدة الانفعال، أو كما يرى «النقيب» ١٩٩٠م أنها الشدة التى يطلق بها الفرد السلوك أو الاستجابة. ويضيف «مارتنز» Martens وزملاؤه ١٩٩٠م إلى أن مصطلح الإثارة الانفعالية كثيرًا ما يستخدم بشكل متبادل مع كل من مصطلحى التنيشط Activation ،وتعبئة الطاقةEnergy Mobilization . ويعرف كل من «جولد» Gould و «كران» Krane ١٩٩٢ مصطلح الإثارة بأنه نوع من التنشيط (الإيقاظ) العام للنواحي الفسيولوجية، والنفسية تتباين علي متصل من النوم العميق إلي الإثارة الشديدة (شكل (١/١).



شكل (١/١) متصل الإثارة (التنشيط)

ويعتبر مصطلح الإثارة مصطلحًا محايدًا؛ لأنه لا يأخذ بعين الاعتبار الجوانب المصاحبة كالانفعالات والأفكار. فقد يمتلك رياضيان قدرًا مساويًا من الإثارة، ولكنهما يختلفان فى طبيعة الانفعالات والأفكار التى تسيطر عليهما. بمعنى آخر يمكن لأحد الرياضيين أن يكون فى حالة انفعالية إيجابية قبل المباراة بينما يكون زميل له فى الفريق فى حالة من الخوف الشديد. فكلاهما على درجة عالية من الإثارة الفسيولوجية، ولكن طبيعة إنفعالاتها مختلفة.

ويميز «مارتنز» Martens وزملاؤه ١٩٩٠م بين مصطلح الإثارة وكل من مصطلحى القلق المعرفى والقلق الجسمى من حيث إن الإثارة ترتبط بالبعد الخاص بشدة السلوك، بينما القلق المعرفى والقلق الجسمى يرتبطان بكل من بعدى الشدة Intensity والاتجاه Direction ، ودائمًا يتم إثارتها من خلال بعض المثيرات الموجودة فى البيئة ويدركها الرياضى كمهدد لذاته.

* تعرف الإثارة (إيقاظ) بأنها تيقظ لحائى، أو هبة استعداد، أو نبضة دافعة يفترض أنها تكون فى حالة استجابة التنبيه الحسى (عن طريق جهاز التنشيط الشبكى للمخ (Reticular Activation System) والتنبيه أو التيقظ لا ينطوى على استجابة نوعية هى رد فعل معين لظروف التنبيه والاستجابة، بل استجابه أكثر انتشارًا وديمومه فى اللحاء. راجع كمال دسوقى، ذخيرة علوم النفس ص١٢٦.

يعتبر مصطلح التوتر (الضغط) من المصطلحات الخلافية والأكثر غموضًا فى مجال علم النفس. وبالرغم من ذلك فقد حاول «مك جراث» Mc Grath خلال السبعينيات من هذا القرن تقديم تفسيرًا لهذا المفهوم فى ضوء اعتبارات أربعة على النحو التالى :

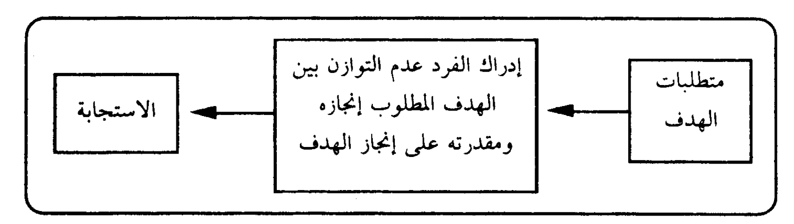
١ـ تفرض البيئة الاجتماعية والفيزيقية المحيطة بالفرد بعض الأهداف الهامة المطلوب منه إنجازها.

٢ـ يدرك الفرد طبيعة هذه الاهداف، ثم يحاول اتخاذ القرار حول كيفية الاستجابة لإنجازها.

٣ـ يقوم الفرد بالاستجابة لإنجاز الهدف.

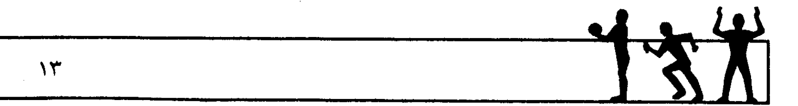
٤ـ النتائج المترتبة عن استجابة الفرد.

ويوضح الشكل رقم(١ / ٢) كيف تتم عملية التوتر

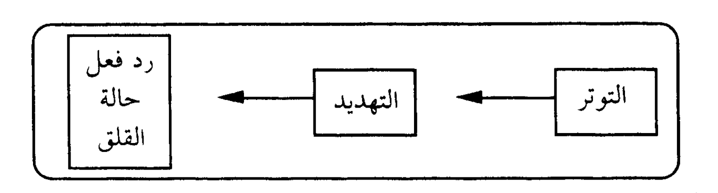


شكل رقم (٢/١) عملية التوتر كما يرى «مك جراث»

هذا،وبالرغم من أن «سبيلبرجر» ١٩٧٢ يتفق مع «مك جراث» فى طبيعة عملية التوتر فإن هناك بعض أوجه الاختلاف فيما بينهما منها على سبيل المثال أن «سبيلبرجر» يستخدم مصطلح القلق بدلا من مصطلح التوتر. كذلك فقد استخدما مصطلحات مختلفة لوصف مكونات النموذج المقترح لكل منهما من حيث المثير Stimulus ، والمعرفة Cognition، والاستجابة Response فالمثيرعند «سبيلبرجر» يعنى التوتر، بينما يطلق «مك جراث» على المثير مطلب الهدف Objecttive Demand. وبينما يستخدم «سبيلبرجر» مصطلح التهديد لوصف عملية التقدير المعرفى



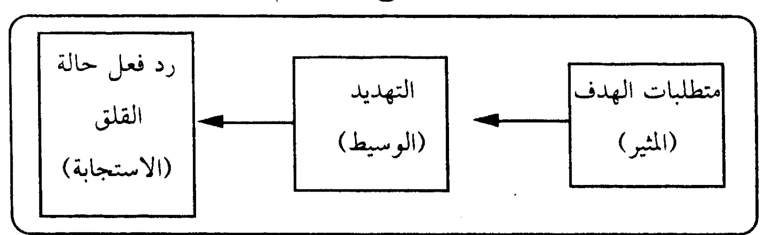
الذاتى بين المثير والقلق، فإن «مك جراث» يستخدم مصطلح الإدراك باعتباره عملية وسيطة بين متطلبات الهدف والقدرة علي الاستجابة لتحقيقه. وأخيرًا بينما يرى «سبيلبرجر» أن الاستجابة عبارة عن رد الفعل لحالة القلق، فإن «مك جراث» يستخدم مصطلح الاستجابة على نحو أكثر عمومية ولا يقتصر على حالة القلق فقط. شكل رقم (١/٣).



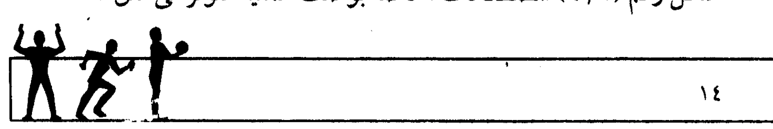
شكل رقم (٣/١) عملية القلق كما يرى «سبيلبرجر»

قلق المنافسة:

قدم «مارتنز» Martens وزملاؤه ١٩٩٠م نموذجًا مقترحًا لقلق المنافسة مستفيدين من النموذجين السابقين لكل من «مك جراث» و«سبيلبرجر». ويفضل استخدام مصطلح «التوتر»على النحو الوارد فى نموذج «مك جراث»، والذى يعنى العملية ككل التى ترتبط بحالة القلق الراهنة، وليس الاقتصار على كونه مثيرًا فقط. كذلك استعار مصطلح مطلب الهدف Objective - Demand من نموذج «مك جراث» ويعنى به المتغيرات أو المثيرات المدركة من الفرد على أنها بمثابة خطر أو تهديد أو تحد مع عجزه أو عدم قدرته على التصرف بكفاءة نحوها. وأخيرًا استخدم مصطلح رد فعل حالة القلق من النموذج الذى اقترحه «سبيلبرجر» للتعبير عن مكون الاستجابة الخاصة بهذا النموذج شكل رقم (١/ ٤).



شكل رقم (١/ ٤) المصطلحات الخاصة بوصف عملية التوتر فى قلق المنافسة



نظرية سمة قلق المنافسة

تعتبر نظرية سمة قلق المنافسة Competitive Trait Anxiety Theory موقفًا نوعيًا معدلا لبناء أكثر عمومية لقلق السمة. وتعرف سمة قلق المنافسة بأنه الميل لإدراك مواقف المنافسة كمهدد والاستجابة لهذه المواقف بحالة القلق.

واستعراض الجانب الإجرائى لبناء سمة قلق المنافسة يمثل أهمية لفهم السلوك فى المجال الرياضى، وخاصة لفهم آى المواقف الرياضية يمكن إدراكها كمثير تهديد، وكيف يستجيب الشخص لهذا التهديد.

لقد استرشد «مارتنز»Martens وزملاؤه ١٩٩٠م بأسس نظرية أربعة فى محاولة بناء مقياس قلق المنافسة الرياضية يمكن إجمالها على النحو التالى :

أولا ـ تعتبر النظرية التفاعلية للشخصية Interactional Theory Of Personality أفضل فى التنبؤ بالسلوك من نظرية السمات، أو النظرية الموقفية.

ثانيًا ـ أن بناء مقياس سمة القلق لموقف خاص/ نوعى يسهم فى تحقيق التنبؤ على نحو أفضل مقارنة بمقاييس سمة القلق العام.

ثالثًا ـ الاعتماد على نظرية قلق السمة والحالة، والتى تميز بين نوعى القلق كسمة وكحالة.

رابعًا ـ تطوير نموذج نظرى Conceptual Model لدراسة المنافسة على أساس أنها عملية اجتماعية.

وفيما يلى مناقشة هذه الأسس النظرية الأربعة السابقة:

النظرية التفاعلية للشخصية

Interactional Theory Of Personality

يشير الاستعراض المرجعى إلى أن أغلب البحوث التى اهتمت بدراسة الشخصية والرياضة قبل السبعينيات من هذا القرن، اعتمدت لدرجة كبيرة على مدخل السمة Trait - Approach، وبينما تبنى بعض الباحثين هذا المدخل تبعًا لإطار نظرى منطقى، فإن الكثير من الباحثين استخدموا هذا المدخل نظرًا لتوافر أدوات البحث الملائمة لذلك الغرض ومنها على سبيل المثال:



- استخبار العوامل الستة عشر للشخصية.

Sixteen Personality Factor Questionnaire (16 P.F).

- قائمة مينسوتا المتعددة الأوجه للشخصية.

Minnesota Multphasic Personality Inventory.

- قائمة كاليفورنيا النفسية.

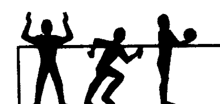
California Psychological Inventory.

وتجدر الإشارة إلى أن مدخل السمات الشخصية يتأسس على افتراض أن الطبيعة الإنسانية شأنها فى ذلك شأن كل ما هو طبيعى، تتكون من بناءات ثابتة نسبيًا، ولكن لا يوجد اتفاق عام على هذه البناءات. كما يرون أصحاب نظريات السمات الشخصية أن هذه البناءات مصدرها داخل الفرد بسبب حقيقة ملحوظة لا تنكر وهى المعروفة بسمة الاتساق النسبى فى سلوك شخص ما. أى أننا عندما نعرف شخصًا معينًا نستطيع بدقة معقولة أن نتوقع كيف سيسلك فى مواقف متعددة.

ووفقًا لرأى أصحاب نظريات السمات الشخصية فإن الفرد الذى يتصف بالثبات الانفعالى سيظهر عليه ذلك بشكل ثابت فى أغلب تصرفاته بصرف النظر عن اختلاف الظروف والمواقف. بمعنى آخر فإن هذا الأسلوب فى دراسة الشخصية يقلل من تأثير العوامل الموقفية أو عوامل البيئة.

هذا فى ضوء محددات مدخل السمات الشخصية فى دراسة السلوك، فإن العديد من الباحثين اتجهوا إلى النظرية الموقفية Situation Theory باعتبار أنها تؤكد على أن السلوك يتحدد - بدرجة كبيرة - بواسطة العوامل الموقفية والبيئية، وفى نفس الوقت يقلل أصحاب هذه النظرية من دور سمات الشخصية فى تفسير السلوك.

ويبدو أن أصحاب النظرية الموقفية على النحو السابق يمثلون رد الفعل متطرف لمدخل السمات الشخصية، حيث إن المهتمين بمدخل السمات لدراسة الشخصية يعظمون من شأن البناءات الداخلية، بينما يهملون تأثير البيئة. وفى المقابل فإن المهتمين بالنظرية الموقفية يمجدون البيئة باعتبارها المصدر الهام الوحيد



لتبـاين السلوك ويهملون الفروق الفـردية بين الأفراد. والواقع أن كلاً من وجـهتى النظر التى ترجح السمـة أو الموقف تعطى رؤية محدودة للمـصدر المحتمل لتـباين السلوك، لذا أخذ الباحثون يتزايد اهتـمامهم للتعرف عن بديل ثالث وهو ما يطلق عليه المدخل التفاعلىInteractional Approach، إذ يأخذ هذا المدخل بعين الاعتبار الأدوار المتـرابطة لكل من العوامل الشـخصـية والعـوامل الموقفـية ويعـتبـرها هى المحددات الأساسية للسلوك.

فالنظرية التفـاعلية تنظر إلى كل من الموقف والشخـصية باعتبـارهما عاملين يسهمان معًا فى تشكيل السلوك دون تحديد أيهـا الأكثر أهمية أو تأثيرًا، وإنما درجة الأهمية لكل منهما تتحدد تبعًا لتفاعل الشخص مع الموقف تبعا للمعادلة التالية.

$$B = F (P. X E)$$

السـلوك	B = Behavior
الشخصية	P = Person
الـبيئة	E = Envirnoment

أى أن السلوك هو نتيجة تفاعل الشخصية مع البيئة

القلق العام مقابل القلق الموقفى النوعى

General Anxiety Versus Situation - Specific Anxiety

لقد حـاول العـديد من علماء النفس السلوكـيين دراسة القلق العـام بغرض التنبؤ بسلوك الأفـراد فى المواقف المختلفة، ولكن لم يتوصلوا إلى نتـائج أو حقائق ثابتـة يمكن تعـمـيمـهـا، ويرجع سـبب ذلك كـما يرى بعـض العلمـاء أمثـال ماندلر«Mardler و«ساراسون» Sarason ١٩٦٠م، و«واطسون» Watson ١٩٦٩م إلى قصور فى أدوات القـياس التى ركزت على قياس القلق العـام. ويرون الحاجة إلى دراسة القلق على أساس أنه استجابة مكتسبة من المواقف، أو ما يسمى بالقلق النوعي (الموقفى) Specific Anxiety

ويسوق «مـارتنز» Martens ١٩٩٠م مثـالاً يعضـد الرأى السابق مـفاده أن الشخص قـد يكون قلقًا لدرجة كـبيرة عندمـا يطلب منه حل مسألة رياضـية، أو



التحـدث إلى مجموعـة من الأفراد. أو الجلوس على كـرسى طبيب الأسنان لخلع ضرسـه، ولكنه لا يكون قلقًا عـند اشتراكـه فى إحدي المنافـسات الرياضـية، أو الاشتراك في اختبار قيادة الـسيارات.... إلخ، وهكذا يمكننا الحصول على مؤشر جيد للتنبؤ بسلوك الأفراد فى المواقف الخاصة عندما تتوافر لدينا المعرفة الكافية عن هذه المواقف وعن ميول الأفراد نحو الاستجابة لها.

كما أشارت نتائج دراسة «سبيلبرجر» Spielberger ١٩٧٢م الخاصة بمراجعة البحوث الـتى استخدمت أدوات قـياس قلق السمة الخـاص إلى أنها تعتبـر مؤشرا أفضل للتنبؤ بالسلوك من مقاييس القلق العام.

وعلى ضـوء ما سبق اهتم «مـارتنز» Martens وزمـلاؤه ١٩٩٠م بتطوير مقياس سمة القلق كمقياس خاص لقياس سمة القلق فى مواقف المنافسة الرياضية.

نظرية القلق كسمة وكحالة

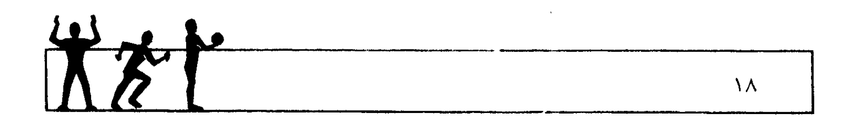
Atrait - State Theory Of Anxiety

ربما كان أول من أشار إلى هذين النوعين من القلق ـ القلق كسمة وكحالة ـ «كاتل» Catell ١٩٦٦، ولكن يعتـبر «سبيلبـرجر» Speilbergerهو الذى أهتم ببلورة كلا النوعين من القلق ووضع الأسـاس النظرى للتفرقة بينهمـا، وفيما يلى المسلمات والافتراضات الأساسية التى اعتمد عليها «سبيلبرجر» فى بناء نظريته عن القلق كسمة وكحالة. شكل رقم (١/ ٥) والتى اسـتفاد منها بعد ذلك «مارتنز» ١٩٧٧م فى تصميم مقياسه قلق سمة المنافسة الرياضية.

أولاًـ إن حدوث مثير خارجي أو داخلى يدركـه الفرد من خلال ميكانيزمات الإدراك والتوصيل الحسى على أنه مهـدد له يؤدى إلى حدوث ردود فعل من حالة القلق، وإن ارتفاع درجة حالة القلق هذا يمثل نوعًا من الخبرة غير السارة.

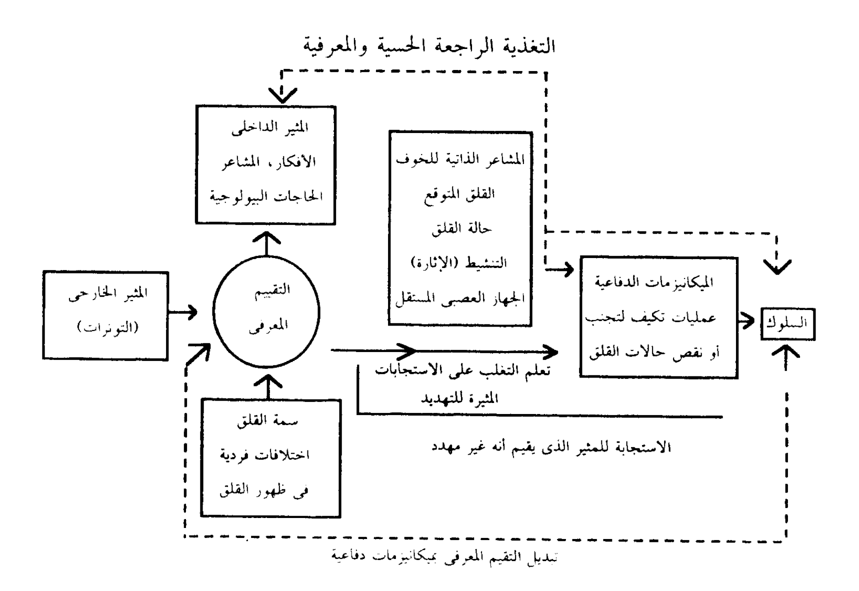
ثانيًا ـ إن زيادة درجة إدراك المثير كمـهدد، يؤدى إلى ارتفاع درجة الشدة من حالة القلق.

ثالثًاـ إن زيادة فترة إدراك الشخص للمثـير كمهدد، يؤدى إلى زيادة مدة رد فعل حالة القلق.



رابعًا - إن الأفراد الذين يتميزون بمستويات مرتفعة من سمة القلق يدركون أغلب المواقف على أنها مهددة لهم، ويستجيبون لها باستجابات مرتفعة الشدة من حالة القلق، وذلك على نحو أكثر من الأفراد ذوى سمة القلق المنخفض. هذا وتدل البراهين على أن المواقف التى تتضمن فشلاً كبيرًا، أو تهديدًا نحو تقدير الذات **Self Esteem** تعتبر مصادر أشد تأثيرًا على الفرد مقارنة بالمواقف التى تتضمن ضررًا جسيمًا.

خامسًا - إن المستويات المرتفعة من حالة القلق ترتبط بخصائص المثير والحافز، وقد تظهر هذه المستويات المرتفعة مباشرة فى سلوك الفرد، أو قد تقوم العمليات الدفاعية النفسية بدور فعال فى اختزالها فى الخبرة السابقة للفرد.



شكل (١/٥) نظرية حالة وسمة القلق كما يرى «سبيلبرجر»

سادسًا ـ إن تكرار مواجهة الفرد لمواقف التوتر (المواقف الضاغطة) Stressful Situations قد تحدث تطور لميكانيـزمات دفاعية نفسيـة معينة تؤدى إلى إنقاص أو خفض حالة القلق.

عملية المنافسة

The Competitive Process

نحاول فى هذا الجزء أن نتعرف على ماهية وطبـيعة عملية المنافسة، ونتناول بشكل خاص النموذج المقترح الذى قدمه «مارتنز» Martens ١٩٧٥م والذى يعتمد على أهمية الجانب المعـرفى كوسيط بين كل من المثير وحدوث الاستـجابة (المثير ـ المعرفة ـ الاستجابة) شكل رقم (١/٦).

وفيما يلى شرح لمكونات نموذج عملية المنافسة:

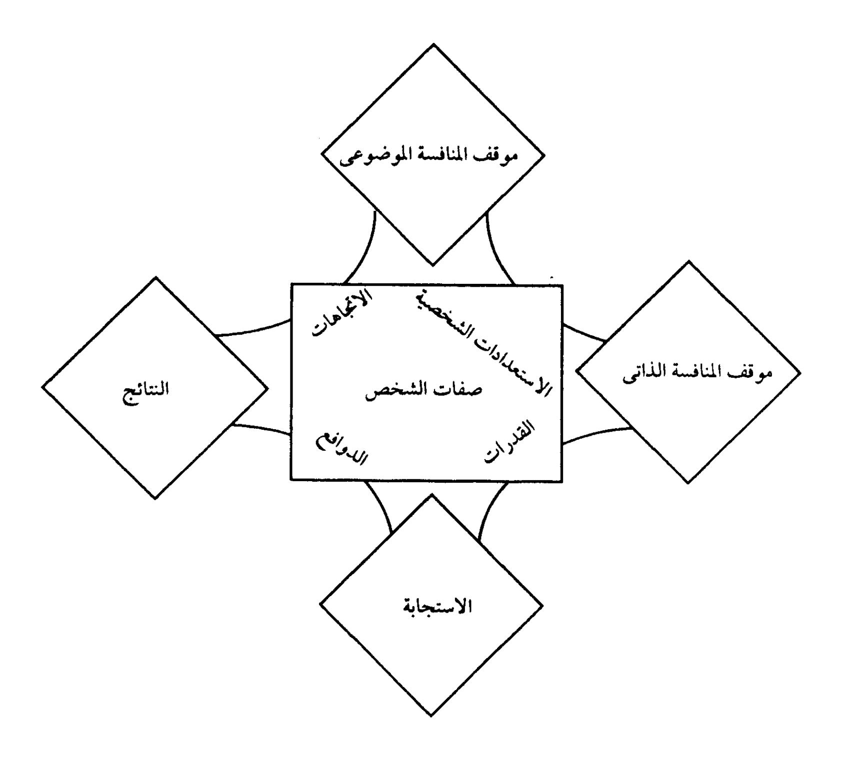
أولاً: الموقف التنافسي الموضوعي:

The Objective Competitive Situation

ويعنى بالجانب الموضوعى لموقف المنافسة جـميع المثيرات الموضوعات المرتبطة بموقف المنافسـة، ويتضمن نوع الـواجبات المطلوبة، ومـستوى المنافس، والقـواعد والشروط الخاصة بالأداء، بإيجاز يمكن أن يطلق على هذا الجانب متطلبات الهدف المطلوب إنجازه.

وتجدر الإشـارة إلى أن متطلبات الهدف المطـلوب إنجازه فى عملية المنافـسة تتحدد ـ إلى درجة كبيرة ـ فى ضوء معرفتنا ماذا يجب أن يفعل الفرد لإنجاز الهدف على نحـو مرض وفـقًا لمسـتويات مـحددة، ومـثال ذلك الفـوز على المنافس، أو تسجيل مستـوى رقمى معين أو تتبع معدل التقـدم لمستوى أداء الشخص فى ضوء خبرة أدائه السابقة.

ونظرًا لأن الجانب الموضوعى لموقف المنافسة يتحدد من خلال متطلبات البيئة بالنسبة للشخص، فـإن هذه المتطلبات قد تتضمن بعض مصادر التـهديد بالنسبة له منها ما يرتبط بالناحـية الاجتماعيـة، ومنها ما يرتبط بالناحية البـدنية. وحيث إن عملية المنافسة تعتبر بمثابة مـوقف تقويمى لقدرات الفرد فإنه من المتوقع أن تتضمن



شكل (١/٧)عملية المنافسة كما يرى «مارتنز»

مصادر عديدة تعتبر نوعًا من التهديد بالنسبة له، وخاصة أن أغلب البحوث التى أهتمت بدراسة العوامل المسببة لحدوث حالة القلق فى المنافسة أظهرت وجود مصدرين رئيسيين هما: الخوف من الفشلFear Of Failure، والخوف من الضرر البدنىFear Of Physical Harm.

وبالرغم من أن «سبيلبرجر» Spielberger ١٩٧٢م توصل إلى أن المصدر الأول الخاص بالخوف من الفشل هو الأكثر تهديدًا، فإن البراهين العلمية لم تعضد ذلك فى مجال المنافسة الرياضية، وخاصة أن هناك العديد من العوامل الأخرى التى تؤثر فى حالات القلق فى مواقف المنافسة الرياضية والتى منها على سبيل المثال طبيعة واجبات المنافسة، والظروف المحيطة التى يؤدى فيها الشخص المنافسة، إضافة إلى ذلك مستوى قدرات الرياضى ومستوى منافسه، وكذلك نوع وكمية المكافآت المرتبطة بالاشتراك فى المنافسة . . . . . إلخ.

ثانيًا- الموقف التنافسي الذاتي. The Subjective Competitive Situation

ويعنى بالموقف الذاتى لموقف المنافسة كيف يدرك أو يتقبل أو يقيم الفرد الجانب الموضوعى لموقف المنافسة. بمعنى آخر يعتبر الجانب الذاتى لموقف المنافسة بمثابة الوسيط بين بعض العوامل مثل استعدادات الفرد واتجاهاته وقدراتة، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة. ويبدو أن أغلب البحوث التى اهتمت بدراسة عملية المنافسة تبنت افتراض عام مفادة أن الجانب الموضوعى لموقف المنافسة يتم إدراكه على نحو متماثل بالرغم من تباين أو اختلاف الأفراد، وهذا افتراض يجانبه الصواب وأن الشيء المنطقى إذا أردنا حقًا فهم كيف يسلك الأفراد فى مواقف المنافسة هو محاولة التعرف على الفروق بينهم من حيث كيف يدركون مواقف المنافسة كما يدركه هؤلاء الأفراد أنفسهم. هذا وبالرغم من أهمية ذلك الإجراء فإنه من الصعوبة بمكان التحقق منه أو قياسه بشكل مباشر، وإنما يمكن أن نستدل عليه من بعض المؤشرات السلوكية الأخرى. وفى هذا السياق يعتبر معرفتنا بمستوى سمة قلق المنافسة لدى فرد ما أحد المؤشرات المفيدة أنه يوضح هل هذا الفرد يدرك مواقف المنافسة على إنها شيء مهدد أم غير مهدد بالنسبة له.

ثالثاً - الاستجابة . Response

تتحدد درجة استجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعى تبعًا لادراكه الذاتى لموقف المنافسة، ويمكن عندئذ أن يستجيب الفرد وفقًا لمستويات ثلاثة على النحو التالى :

١ - الاستجابات السلوكية : ومثال ذلك الأداء الجيد .

٢ - الاستجابات الفسيولوجية : ومثال ذلك زيادة تعرق كف اليد .

٣ - الاستجابات النفسية : ومثال ذلك زيادة حالة القلق .

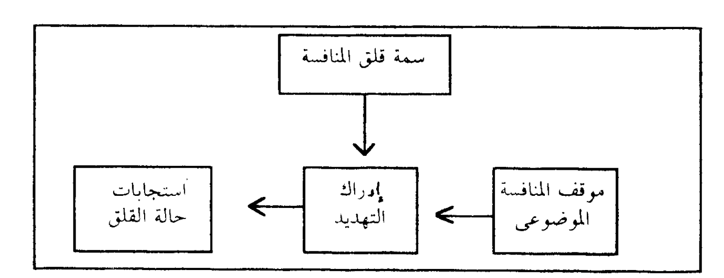
رابعًا - النتائج . Consequences

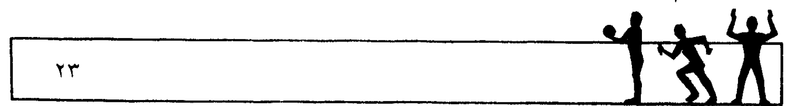
تقيم نتائج المنافسة غالبًا فى ضوء محكين أساسيين هما : النجاح والفشل . ويعتبر النجاح عادة نتيجة إيجابية، بينما ينظر إلى الفشل على أساس أنه نتيجة سلبية .

هذا ويعتبر تتبع النتائج التى يحققها شخص ما خلال مواقف المنافسة السابقة أمرا مفيدًا يساعد فى التنبؤ بدرجة إقباله أو إحجامه عن الاشتراك فى المنافسات التالية، إضافة إلى أنها تعكس - إلى حد كبير - طبيعة الفروق الفردية فى سمة قلق المنافسة .

وتجدر الإشارة إلى إمكانية تطبيق هذا النموذج المقترح لعملية المنافسة عند دراسة قلق المنافسة كما هو موضح بالشكل رقم(١/٨) .

حيث يبين الشكل أن سمة قلق المنافسة يمثل متغيرًا وسيطيًا للشخصية يؤثر على نحو مباشر فى إدراك الفرد للتهديد، الذى يؤثر بدوره فى استجابات حالة القلق نحو موقف المنافسة الموضوعى .





شكل رقم (١/٨) سمة قلق المنافسة كوسيط بين مثيرات المنافسة والاستجابة



الفصل الثانى

قياس سمة قلق المنافسة الرياضية

مراحل بناء اختبار قلق المنافسة الرياضية

صمم «مارتنز» Martens ١٩٧٧م اختبار قلق المنافسة الرياضية (Scat) بهدف توفير أداة قياس ثابتة وصادقة تصف الفروق فى سمة القلق التنافسى، وذلك بقياس ميل الفرد الرياضى، أو نزوعه نحو إدراك المواقف التنافسية الرياضية على أنها مهددة له، واستجابته لتلك المواقف بمستويات متباينة من شدة حالة القلق.

ونستعرض فيما يلي مراحل تطور بناء اختبار قلق المنافسة الرياضية فى ضوء الإطار النظرى لسمة قلق المنافسة:

انتقاء العبارات:

وضع «مارتنز» محكين أساسيين فى انتقاء العبارات الخاصة بالاختبار هما

١ - إمكانية فهم هذه العبارات من قبل المبحوثين الذين يطبق عليهم الاختبار.

٢ - تميز العبارات بالصدق الظاهرى Face Validity من حيث قياس سمة قلق المنافسة.

هذا، وقد استقر الانتقاء المبدئى على ٧٥ عبارة ترتبط بالمنافسة الرياضية، وكان بعض هذه العبارات معدلاً من مقاييس أخرى لسمة القلق، والبعض الآخر جديد وضع خصيصًا للاختبار. وقد استفاد «مارتنز» فى الانتقاء المبدئى لهذه العبارات من مقاييس ثلاثة هى:

١ - مقياس القلق الظاهرى لتيلور. Toylor's Manifest Anxiety Scale

٢ - قائمة قلق الحالة والسمة «لسبيلبرجر». Spielberger's (STAI).

٣ - مقاييس القلق العام «لساراسون» وزملائه. Sarason Etal.'s General Anxiety Scale

وقد تضمنت إجراءات - انتقاء العبارات - عرضها على ستة محكمين (خبراء) من الباحثين المؤهلين فى مجال علم النفس الرياضى أو التعلم الحركى،

وطلب من كل محكم تقدير الخمس والسبعين عبارة من حيث صدق المحتوى والوضوح اللغوى.

وقد أجمع الخبراء (المحكمون) على انتقاء ٢١ عبارة حقيقية و٩ عبارات ذائفة Spurious

المرحلة الأولى:

تم تطبيق الصورة المبدئية للعبارات الثلاثين السالفة الذكر على عينه قوامها ١٩٣ تلميذًا، وقد تراوح أعمارهم بين ١٢ ـ ١٥ سنة وقد روعى عند اختيارهم أن يكون معظمهم من التلاميذ الذين ينتمون إلى أسر الطبقة المتوسطة.

واشتملت إجراءات هذه المرحلة حساب تميز المفردات (العبارات) Item Discrimination تبعًا للمحكات الثلاثة التالية:

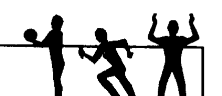
١ ـ تحليل المفردات (العبارات). Item Analysis

٢ ـ الارتباط الثلاثى التتابعى. Triserial Correlation

٣ ـ التحليل التمييزى. Discriminant Analysis *

فيما يتعلق بالمحك الأول الخاص بتحليل المفردات، استخدمت طريقة الفروق الطرفية التى اقترحها «ماجنسون» Magnusson ١٩٦٦، وتتضمن هذه الطريقة تقسيم أفراد العنية تبعًا للدرجة الكلية فى الاختبار إلى مجموعتين حيث تمثل المجموعة الأولى أعلى الدرجات المساوية لنسبة٢٧٪، وتمثل المجموعة الثانية أقل الدرجات المساوية لنسبة ٢٧٪. كما اشتملت الإجراءات حساب معامل الارتباط بين كل مفردة (عبارة) والدرجة الكلية للاختبار لكل من المجموعتين على حدة. مع الأخذ فى الاعتبار أن محك قبول العبارة لقيمة معامل الارتباط لا يقل عن ٠,٤٠.

* عبارة عن أسلوب إحصائى لتقدير موضع الفرد على خط يفرق أو يميز بين الفئات أو المجموعات التى يمكن أن يصنف إليها الأفراد، وهو على النحو السابق يستخدم فى تصنيف الأفراد (وليس تصنيف المتغيرات). هـ. ويستخدم التحليل التمييزى حين تكون مجموعات الأفراد (أو الأشياء) قد تحددت قبليا، ويكون الغرض من التحليل التمييزى بين المجموعات على أساس درجاتهم فى المقاييس المستخدمة فى البحث. راجع فؤاد أبو حطب، وأمال صادق (١٩٩١) ص. ٦٧٩ ـ ٦٨٥.



وبخصوص المحك الثانى الخــاص بحساب معامل الارتباط الثلاثى التــتابعى، فقد تم استخدامه وفــقًا للإجراءات التي أوصى بها «جاسبن» Jaspen ١٩٦٤، وذلك بغرض الاطمئنان إلى تجانس مفردات (عبــارات) الاختبار. وقد دعت الحاجة إلى استخدام هذا النوع من معاملات الارتباط، نظرًا لأن اختبار قلق المنافسة الرياضية يعتبر من النوع المتغير المستمرContinuous Variable، بينما طريقــة الإيجابة عن كل عبارة تتم فى ضوء فئات ثلاث (أبدًا، أحــيانًا، دائمًا) مع الأخذ فى الاعتبار أن محك قبول العبارة لقيمة معامل الارتباط لا يقل عن ٤٠, .

أما بالنسبة للمحك الثالث الخاص بالتــحليل التميزى، فقد دعت الحاجة إلى استــخدامه لتــحديد قوة التــمييــز لكل مفردة (عــبارة)، مع تثبــيت الارتباط بين المفردات. وللتحــقق من ذلك تم تقسيم أفراد•عينيــة البحث إلى مجموعتــين تبعا لدرجاتــهم الكلية فى الاخــتبار، حــيث تمثل المجــموعة الاولى أعلــى الدرجات المساوية لنسبــة ٣٣٪. وتمثل المجموعة الثانية أقل الدرجات المــساوية لنسبة ٣٣٪. وتم قبول صلاحية المفردة (العبارة) فى ضوء قــيمة المعاملات الدالة التمييزية -Dis crimminant Function Coefficients بحد أدنى ٩٠, .

هذا وقــد أسفــرت نتائج تحليل تميــز المفــردات لهذه المرحلة على اخــتصــار مفردات الاختــبار إلى ١٤عبارة حقيقــية، و٧ عبارات زائفة خاصة بالاســتحسان الاجتماعى.

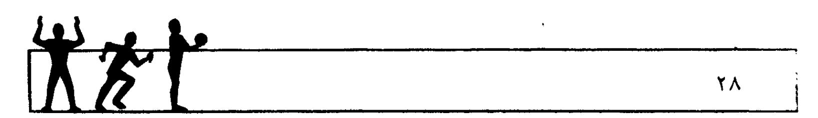
المرحلة الثانية:

اقتصرت هذه المرحلة على إجراء المعالجات الإحصائية للعبارات الأربع عشرة التى اسفر عنها تحليل المرحلة الأولي، والتى تميزت فــى ضوء المحكات المستخدمة بما يلى:

أ ـ إن متوسط قيمة معامل تحليل الفقرات لكل من مجموعتى المقارنة الطرفية (المرتفعة والمنخفضة) فى درجات الاختبار بلغ ٦٥,. و٥٤,. على التوالى.

ب ـ إن متوسط قيمة معامل الارتباط الثلاثى التتابعى بلغ ٦١,.

جـ ـ إن متوسط قيمة معامل الدالة التمييزية ١,٦٤.



هذا وقد شملت إجراءات هذه المرحلة تطبيق هذه العبارات (١٤ عبارة حقيقية و٧ عبارات زائفة) على عينتين مختلفتين من تلاميذ نفس المرحلة العمرية ١٢ ـ ١٥ سنة.

هذا، وقد أجريت ثلاث معالجات إحصائية للعينتين مجتمعتين (ن = ١٧٥)، تضمنت حساب تحليل الفقرات، والارتباط الثلاثي التتابعي، وتحليل التميز.

وقد أسفرت نتائج المعالجات الإحصائية سالفة الذكر على قبول عشر عبارات حقيقية، وخمس عبارات زائفة تم إخضاعهم جميعًا لإجراء المعالجات الإحصائية التالية.

المرحلة الثالثة:

اقتصرت هذه المرحلة على إجراء المعالجات الإحصائية للعبارات العشر التى أسفرت عنها المرحلة السابقة والتى تميزت فى ضوء المحكات المستخدمة بما يلى:

أ ـ إن متوسط قيمة معامل تحليل الفقرات لكل من مجموعتى المقارنة الطرفية (المرتفعة والمنخفضة) فى درجات الاختبار بلغ ٦٤,. ٥٨,. على التوالى.

ب ـ إن متوسط قيمة معامل الارتباط الثلاثى التتابعى بلغ٦٨,.

جـ ـ إن متوسط قيمة معامل الدالة التميزية ١,٣٩.

هذا وقد اشتملت إجراءات هذه المرحلة على تطبيق هذه العبارات (١٠عبارات حقيقية و٥ عبارات زائفة) على عينتين جديدين، حيث شملت العينة الاولى ١٠٦ تلميذا وتلميذة تتراوح أعمارهم بين ١٠ ـ ١٣ سنة. وتضمنت العينة الثانية ٩٨ تلميذًا وتلميذة تراوح اعمارهم بين ١٢ ـ ١٥ سنة.

ويوضح الجدول رقم (١/٢) نتائج المعالجات الإحصائية من حيث تحليل الفقرات، والارتباط الثلاثى التتابعى، وتحليل التميز، وذلك لكل عينة على حدة، إضافة إلى المتوسط العام للمراحل الثلاث. حيث يتضح أن العبارات العشر للاختبار تتمتع بالصلاحية فى ضوء المحكات المستخدمة. ومن ثم أصبحت هذه الصورة من الاختبار صالحة لقياس سمة قلق المنافسة الرياضية للأطفال (SCATC)



جدول (١/٢) متوسط المعاملات الإحصائية لصلاحية عبارات المقياس فى المرحلة الثالثة، إضافة إلى المتوسط العام للمراحل الثلاث

المعاملات الاحصائية	العينة = ١٠- ١٣سنة مرحلة ٣	العينة = ١٢-١٥ سنة مرحلة ٢	المتوسط العام للمراحل الثلاث
تحليل العبارات			،
المجموعة ذات سمة القلق المرتفع	,٦٥	,٤٨	,٥٩
المجموعة ذات سمة القلق المنخفض	,٧٥	,٧٩	,٦٦
معامل الارتباط الثلاثى التتابعى	,٦٩	,٦٨	,٦٨
الدالة التميزية	١,١١	١,١٨	١,٣٦

تم تعديل اختبار قلق المنافسة الرياضية للأطفال (SCAT.C) حتى يمكن استخدامه مع الراشدين، وقد تطلب ذلك إجراء بعض التعديلات البسيطة اشتملت على ما يلى:

١) تعديل تعليمات المقياس لتلائم الراشدين.

٢) تعديل صياغة أحد عبارات الاختبار (عبارة رقم ٨).

هذا وقد تضمنت الإجراءات الإحصائية الأولية حساب التحليل التميزى لعبارات الاختبار على عينة مكونة من ١٥٣طالبًا وطالبة بالجامعة. وقد بينت النتائج أن العبارات العشر تتصف بالقبول وفقًا لمحكات التحليل التمييزى المقترحة على النحو التالى:

أ ـ إن متوسط قيمة معامل تحليل العبارات لكل من مجموعتى المقارنة الطرفية (المرتفعة والمنخفضة) فى درجات الاختبار بلغ ٦١٢, . و٦٧, . على التوالى.

ب ـ إن متوسط قيمة معامل الارتباط الثلاثى التتابعى بلغ ٦٤, .

جـ - إن متوسط قيمة معامل الدالة التمييزية بلع ١,٠١

هذا وعلى ضوء اتساق نتائج التحليل التميـيزى لعبارات الاخـتبار لكل من عنية الأطفال والراشدين عـلى السواء تم استخدام الإجراءات التاليـة لحساب ثبات وصدق الاختبار.

الثبات: Reliability

تم حساب ثبات اختـبار قلق المنافسة الرياضية باستخدام طريقتـين أساسيتين هما: إعادة تطبيق الاختبار Test-Rettest، وتحليل التباين(Anova).

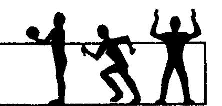
وقد تضمنت الإجراءات الخاصة بحساب ثبـات اختبار قلق المنافسة الرياضية للأطفال (SCAT- C) تكرار إعادة تطبيق الاخـتبار أربع مرات خلال فـترات زمنية متباينة (ساعة، يوم، أسبوع، شهر)، وذلك على عينة قوامها ١٥٣ تلميذًا وتلميذة تم اخـتيـارهم من الصف الخـامس والسادس والصف الثـامن والتـاسع من بعض المدارس في المجتمع الأمريكي.

ويبين الجدول رقم (٢/٢) ان معامل الثبـات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار تراوح بين ٥٧,. و٩٣,.، بمتـوسط عام للثبات مقـداره ٧٧, للعينة كـكل. وقد اعتبر أن هذا مستوى مقبولاً للاطمئنان إلى ثبات الاختبار عن طريق إعادة التطبيق.

هذا ونظرًا لأن هناك بعض المآخذ على طريقة حساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار من أهمها اكتساب المبحوث الخبرة والمعرفة بعبارات الاختبار مما يؤثر فى استـجاباته عند إعادة تطبـيق الاختبـار عليه، الأمر الذى يزيد من مـقدار خطأ التباين Error Of Variance الذى يؤثر بدوره فى قيمـة معامل الارتباط، لذلك تم استـخدام طريقة أخرى لحـساب ثبات الاختـبار، لا تتطلب إعادة الاختـبار وهى طريقة تحليل التـباين Anovaوذلك وفقـًا للإجراءات التى أوصى بها «كيـرلنجر» Kerlinger ١٩٧٣، حيث تسمح هذه الطريقة بحساب التباين بين عبارات الاختبار والتباين بين الأفراد (Vind)، وخطأ التباين (Ve) وفقًا للمعادلة التالية.

$$Rtt = \frac{Vind - Ve}{Vind}$$

$$\text{الثبات} = \frac{\text{التباين بين بنود الاختبار} - \text{تباين الخطأ}}{\text{التباين بين بنود الاختبار}}$$



جدول رقم (٢/٢) الثبات عن طريق إعادة الاختبار بعد فترات مختلفة لاختبار قلق المنافسة الرياضية للأطفال

	إعادة الاختبار بعد ساعة				إعادة الاختبار بعد يوم				إعادة الاختبار بعدأسبوع				إعادة الاختبار بعد شهر			
	الارتباط	العدد	التطبيق الاول	التطبيق الثانى	الارتباط	العدد	التطبيق الاول	التطبيق الثانى	الارتباط	العدد	التطبيق الاول	التطبيق الثانى	الارتباط	العدد	التطبيق الاول	التطبيق الثانى
تلاميذ الصف الخامس والسادس																
الذكور	,٩٠	٣٥			,٦١	٣٥			,٧٤	٣١			,٦٥	٥٥		
المتوسط			١٨,١٩	١٨,١٦			١٨,٨٩	١٨,٢٠			١٨,٨٩	١٨,٩٤			١٧,٦٩	١٨,٥١
الانحراف المعيارى			٤,٤٣	٥,٠٣			٤,٤٣	٥,٠٠			٤,٠٦	٥,٠٤			٤,٢٤	٤,١٥
الإناث	,٨٥	٤٩			,٧١	٤٣			,٨٧	٢٦			,٧٣	٢٩		
المتوسط			٢٠,٢٢	١٩,١٤			١٩,٩٣	١٨,٨٨			١٩,٦٢	١٩,١٩			٢٠,٥٩	١٩,٨٣
الانحراف المعيارى			٤,٧٢	٤,٥١			٣,٩٧	٤,٦١			٤,٤١	٤,٥٣			٣,٦٠	٤,٣٣
تلاميذ الصف الثامن والتاسع																
الذكور	,٨٥	٣٥			,٧٨	٣٩			,٨٠	٣٦			,٦٦	٣٧		
المتوسط			١٨,٣٥	١٧,٢٣			١٨,٨٢	١٧,٢٨			١٨,٩	١٧,٨٦			١٩,١١	١٨,٣٠
الانحراف المعيارى			٥,٣٢	٥,٠٠			٤,١٥	٤,٤١			٤,٣٤	٤,٦٤			٤,٥٨	٤,٢٢
الإناث	,٩٣	٣٨			,٨٠	٣٤			,٥٧	٣٤			,٨٢	٣٤		
المتوسط			٢٠,٤٧	٢٠,٢١			٢١,٤٤	٢١,٤٢			٢٢,٤٤	٢١,٣٨			١٨,٧٦	١٨,٠٠
الانحراف المعيارى			٤,٩	٥,٢٢			٥,٢٩	٥,٦٢			٤,٦٧	٤,٨٥			٤,٨١	٤,٨٩
المتوسط العام لمعامل الثبات	,٨٨				,٧٣				,٧٥				,٧٢			

وتجدر الإشــارة إلى أن جميع عــمليات الثـبات عن طريق تحليل التــباين تم إجراؤها على استجابات العينة (ن = ١٥٣) الخاصة بالتطبيق الأول لحساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار.

ويبين الجـدول رقم (٢/٣) أن متوسط معــاملات ثبات تحليل التبــاين للعينة ككل بلغ ٨١,. وهو معامل يزيد قليــلاً عن قيمة معامل الثـبات الخاص بطريقة إعادة تطبيق الاخـتبار. ومما هو جدير بالذكــر أن معامل الثبات باســتخدام تحليل التباين لعينة الراشدين وصلت قيمته إلى ٨٥,.

الاتساق الداخلي: Internal Consistency

يهتم الاتساق الداخلى بتحديد درجة تجانس عبارات الاختبار، ولتحقيق ذلك تم حساب معاملات ارتباط تحليل العبــارات، ومعاملات الارتباط الثلاثى التتابعى بغرض تحديد العلاقة بين كل عبارة فى الاختبار والدرجة الكلية للاختبار. كذلك تم حساب مــعادلة كيودر - ريتــشاردسون Kuder - Richardson Formula فى تحليل عــبارات الاخــتبار ودراســة تباين تــلك العبــارات من مصــفوفة الارتــباط للعبارات العشر للاختبار.

ويبين الجدول رقم(٢/ ٤) نتائج الاتساق الداخلى لعينات مختلفة من الأطفال (ذكورًا وإناثًا). وكــذلك من الراشدين (طلاب وطالبات الجــامعة)، حــيث تظهر النتائج ـ بشكل عام ـ ارتفاع درجة الثبات عن طريق الاتساق الداخلى للعينة ككل وللعينات الفرعية.

---

* الاتساق الداخلى مســتخدم فى الاختبــارات النفسة، والمحك هنا هو الدرجة الكلية على الاخــتبار نفسه، وأحيــانًا يستخدم تعديل لطريقة المجــموعات المتعارضة حــيث تختار مجموعات مــتطرفة على أساس الدرجة الكليــة للاختبار، ثم يقــارن أداء المجموعات ذات الدرجــات العليا بالمجموعــة ذات الدرجات الدينا (وتسمى المجمــوعات الطرفية) على كل بند من بنود الاخــتبار، والبنود التى تفشل فى أن تــكشف عن نسبة جوهرية مرتفعة فى اختــبار البند من قبل المجموعة ذات الدرجات العليا أكثر من المجمــوعة الدنيا، تعد غير صادقة وتحذف. هذا ويمكن أن يســتخدم أيضًا الارتباط بين درجات المقيــاس الفرعى والدرجة الكلية. ومن الواضح أن معــاملات ارتبــاط الاتساق الداخلى - ســواء أعتمــدت على البنود أم المقاييس الفــرعيــة - تعد مقاييس للتجانس، وللاخيرة بعض العلاقة مع صدق التكوين بالنسبة لهذه المقاييس. راجع أحمد عبد الخالق (١٩٩٣) استخبارات الشخصية ص ١٩٠، ١٩٩١.

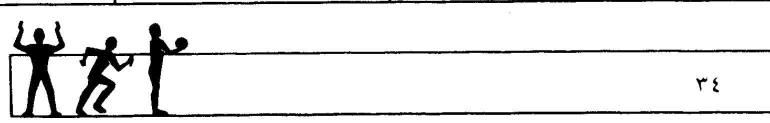


جدول (٢/٣) الثبات باستخدام تحليل التباين لاختبار قلق المنافسة الرياضية للأطفال(SCAT - C)

العينة	ساعة	يوم	أسبوع	شهر	المتوسط العام
تلاميذ الصف الخامس والسادس					
الذكور	,٨١	,٧٩	,٧١	,٨١	,٧٨
الإناث	,٨٠	,٧٣	,٧٩	,٦٨	,٧٥
تلاميذ الصف الثامن والتاسع					
الذكور	,٨٩	,٨٠	,٨٣	,٨٤	,٨٤
الإناث	,٨٧	,٨٩	,٨٧	,٨٩	,٨٨
المتوسط العام	,٨٤	,٨٠	,٨٠	,٨٠	,٨١

جدول (٢/٤) الاتساق الداخلى لاختبار قلق المنافسة الرياضية

العينة	صورة المقياس	العدد	متوسط معامل الارتباط الداخلى	معادلة كيودر - رينشارودسون
تلاميذ الصف الخامس والسادس الذكور والإناث	الأطفال	٩٨	,٣٢	.٩٦
تلاميذ الصف السابع والتاسع الذكور والإناث	الأطفال	١٠٥	,٣٢	.٩٥
تلاميذ الصفوف ٥ - ٩ ذكور	الأطفال	٢٩٩	,٣٠	.٩٥
تلاميذ الصفوف ٥ - ٩ إناث	الأطفال	١٨٧	,٣٣	.٩٦
طلاب الجامعة	الراشدين	١٢١	,٣٥	.٩٧
طالبات الجامعة	الراشدين	١٤٧	,٣٠	.٩٥



الصدق : Validity

بالرغم من تعدد المعانى وأنواع صدق الاختبار، فإن هناك معنا عاما يتفق مع المضمون الذى اقترحه «سيلتز Sellttiz ١٩٧٦ والذى يوضح أن الصدق يسعى للإجابة عن تساؤلات أربعة على النحو التالى:

- ماذا يقيس الاختبار ؟
- هل البيانات التى يمدنا بها الاختبار تربط بالهدف الذى نهتم بدراسته ؟
- إلى أى مدى الاختلاف فى درجات الاختبار تمثل نوعًا من الاختلاف الحقيقى للهدف الذى نهتم بقياسة ؟
- إلى أى مدى الاختلاف فى درجات الاختبار يعكس تأثير العوامل الأخرى ؟

وعلى ضوء ما سبق عرف «سيلتز» ١٩٧٦ الصدق بأنه «إلى أى مدى تعكس درجات الاختلاف فى الاختبار الفروق الحقيقية بين الأفراد فى الخصائص المستهدف قياسها، أكثر من كونها تعكس الاختلاف الناتج عن الأخطاء المنتضمة أو العشوائية».

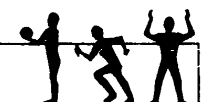
ويرى «فيلبس» Philps ١٩٧١أن تعريف صدق الاختبار يجب أن يتضمن محكين رئيسيين هما:

أ) أن يقيس الاختبار المفهوم المستهدف قياسه، ولا يقيس شيئًا آخر.

ب) أن يقيس الاختبار المفهوم المستهدف قياسه على نحو دقيق.

ويضيف «فيلبس» ١٩٧١ إلى إمكانية أن يتميز الاختبار بالمحك الاول، أى يقيس المفهوم المستهدف قياسه، بينما يفتقد إلى المحك الثانى أى قياس المفهوم لا يتم على نحو دقيق. ولكن العكس غير صحيح بمعنى أن الاختبار الذى يقيس المفهوم المستهدف قياسه على نحو دقيق من الضرورى انه يقيس هذا المفهوم ولا يقيس شيئا آخر.

وتوجد أنواع متعددة من صدق الاختبار، ويعتبر أهمها التصنيف المقترح من قبل «رابطة علم النفس الأمريكية» American Psychological Association الذى يشتمل على ثلاثة أنواع من الصدق على النحو التالى:



- صدق المحتوى «المضمون» Content Validity

- الصدق المحكى Criterion Validity

- الصدق البنائى (صدق التكوين)Construct Validity

ونستعرض فى هذا الجزء مناقشة الإجراءات الـتى تم استخدامها للتحقق من صدق اختبار قلق المنافسة الرياضية فى ضوء هذه الأنواع الثلاثة من الصدق:

صدق المحتوى. Content Validity

توجد مـسميـات متعددة لـهذا النوع من الصدق بالرغم من الاتفـاق حول الجوهر.

فعلى سبيل المثال يـطلق «سيلتز» ١٩٧٦ على هذا النوع الصدق السطحي أو الصدق الظاهرى Face Validity، بينما يسميه «فـيلبس» ١٩٧١ بصدق المحتوى Content Validityويطلق عليه «كيرلنجر»Kerlinger الصـدق المنطقى Logical Validity.

ويبدو أن هذا الـنوع من الصدق يرتبط بمحـاولة الإجابة عن سؤاليـن هامين هما:

أ - هل الاختبار يقيس حقًا جوانب السلوك التى يفترضها الباحث.

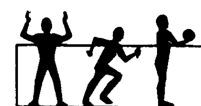
ب - هل الاختبار يمدنا بعينة ملائمة لهذا النوع من السلوك.

والإجابة عن السؤالين السـابقين يتطلب بالإضافة إلى تحديد المفـهوم موضع الدراسة، أهمـية التـأكد من أن المعلومات التـى يتم جمعـها تكون وثيـقة الصلة بالمفهوم.

---

* يميز بعض العلماء بين الصدق المرتبط بالمحتوى والصدق الظاهرى، ويرون أن الأول يتضمن الفحص المنظم لمحتوى الاختـبار أى بنوده، لتحديد ما إذا كان يغطى عينة ممثلة لمجـال السلوك موضع القياس أم لا، أما الصدق الظاهرى فإنه ليس صدقا بالمعنى الفنى فهو لا يشير إلى ما يقيسه الاختبار فى الحقيقة، بل إلى ما يبدو - سطحيا أنه يقـيسه، ويشيع استخدام صدق المحـتوى فى تقييم الاختبارات التـحصيلية، ومع ذلك فإنه لا يناسب فى العادة اختبارات الاستعدادات والشـخصية، وربما يكون مضللا فى الحقيقة، برغم أنه من الواضح أن الاعتبارات الخاصة بصحة المحتوى وكفاءته يجب أن تدخل المراحل الأولى لتكوين أى اختبار.

راجع أحمد عبد الخالق (١٩٩٣) استخبارات الاشخصية ص ١٨٤.



وتجدر الإشارة إلى أن هناك بعض المشكلات المنهجية التى قد تنتج عن استخدام هذا النوع من الصدق يلخصها «بيلى» Baily ١٩٨٧ فى ثلاث نقاط على النحو التالى:

أ - عدم وجود اتفاق حول المفهوم المستهدف قياسه.

ب - تميز المفهوم المستهدف قياسه بأنه من النوع المتعدد الأبعاد، أو أنه يشتمل على بعض المفاهيم الفرعية الأخرى.

جـ - تميز المفهوم بقدر كبير من التعقيد.

وقد اشتملت إجراءات صدق المحتوى لاختبار قلق المنافسة الرياضية على الخطوات التالية.

١ - إعداد ٧٥ عبارة مستخلصة من مقاييس القلق العام، وإدخال بعض التعديلات عليها لتلائم المنافسة الرياضية.

٢ - عرض العبارات السابقة (٧٥ عبارة) على ستة محكمين بغرض تحديد الموافقة أو عدم الموافقة على صلاحية العبارة لقياس قلق المنافسة، بالإضافة إلى إعطاء وزن لكل عبارة تبعًا لمقياس متدرج من ١ - ٧ درجات.

٣ - تم اختيار المحكمين وفقًا لمحكات محددة أهمها أن يكون المحكم من المتهمين بالبحث فى مجال علم نفس الرياضة أو التعلم الحركى، بالإضافة إلى أنه مهتم بموضوع دراسة القلق لدى الرياضيين.

٤ - حققت نتائج صدق المحتوى درجات مرتفعة لعبارات الاختبار العشرة تراوحت بين ٦ - ٧ درجات لكل عبارة بمتوسط عام لإجمالى العبارات قدره ٦,٥ درجة. الأمر الذى يفيد أن المقياس يتميز بدرجة مرتفعة من حيث صدق المحكين.

الصدق المحكى. Criterion Validity

توجد مسميات متعددة لهذا النوع من الصدق، فعلى سبيل المثال يفضل «فيلبس» ١٩٧١ تسميته بالصدق المحكى، بينما يطلق عليه «سيلتز» ١٩٧٦ الصدق العملىPragmatic Validity ويتفق كل من «سيلتز» و«كيرلنجر» ١٩٧٦



على أن هذا النوع من الصدق يشمل نوعـين هما: الصدق التلازمى Concurrent Validity، والصدق التنبؤى Prediction Validity .

ويوضح «نورمان» Norman ١٩٧٨ أن هناك معنًا عامًا للصدق المحكى يبين إلى أى مدى يرتبط أداء الاختبارمع أداء بعض المقاييس القيمة الأخرى.

ويعرف «وليام»William وآخـرون ١٩٧٨ الصـدق المحكى «بـأنه الطريقـة الامبريقية لدراسة العلاقة بين درجات الاختبار وبعض القياسات الخارجية المستقلة Independent External Measures

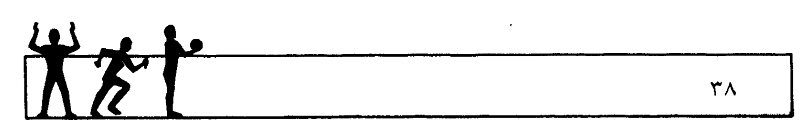
ويشير «بايلى» Bailey ١٩٧٨ إلى أن الصـدق التـلازمى يعنى اسـتخـدام اختبـار صادق لقياس ظاهرة معينة فى الوقـت الراهن. بمعنى أنه يركز على مدى الارتباط بين درجة الفرد فى اختبار ما بمستـوى أدائه الراهن للخاصية التى يقيسها الاختبار.

كما يؤكد «بايلى» ١٩٧٨ فى موضع آخر على مفهوم الصدق التنبؤى باعتبار أنه قدرة الاخـتبار على التنبـؤ بالمستقـبل، وأن هذه القدرة التنبؤية تتـضح عندما يرتبط أداء الاختبار بمحك للأداء فى وقت لاحق يكون مستقل عن الاختبار.

هذا ويميز «وليام» وآخـرون ١٩٧٨ بين نوعى الصدق التلازمى والتنبؤى فى ضوء اعتبارين على النحو التالى:

أولاً- التمييز الإجرائى على أساس الزمن ويعنى أن الصدق التلازمى يتضمن جمع البيانات فى نفس وقت إجراء الاختبـار تقريبًا، بينما الصدق التنبؤى يشمل جمع البيانات فى وقت لاحق لإجراء الاختبار.

ثانيًا - التميـيز المنطقى على أساس الهدف، ويعنـى أن الهدف من الصدق التلازمى يسـعى إلى معرفـة هل الدرجات التى نحصل عليـها من إجراء اختـبار معين يمكن أن تعـتبر بديلاً لمحكات أخرى تتصف بأنها أقل كـفاءة ؟ أما الهدف من الصدق التنبـؤى يسعى إلى معرفـة قيمة درجات الاخـتبار فى التنبـؤ بمستوى الأداء فى المستقبل.



ومما هو جدير بالذكر، أن هنـاك خصائص هامة يجب أن يتمـيز بها المحك باعتبار أنه مقـياس موضوعى مستقل عن الاختبـار يمكن تناول أهمها على النحو التالى:

أولاً - الصلة الوثيـقة بين المحك والاختـبار المسـتهدف التـحقق من صـدقه محكيا: حيث من الأهمية بمكان أن يعكس المحك الجـوانب الهامة التى يستهدف الاختـبار قياسـها. وقد يستـثير هذا الأمـر سؤالاً عن ما هى الحاجـة إلى إجراء الاختبار الجديد إذا كان المحك يمكن أن يحقق ذلك الغرض ؟ وللإجابة عن ذلك السؤال فإن المحك قد يكون صالحًا، ولكن يتمـيز ببعض أوجه القصورالتى تحول دون الاستفادة من تعميم استخدامه، مثل أن يشتمل على عدد كبير من الفقرات، أو أن هناك صعوبة ترتبط بالترميز وتفريغ البيانات،وأن هناك بعض الأبعاد تتطلب التطوير والتعـديل لتحقـيق الغرض من الاختبـار على نحو أفضل. كـذلك فإن المحك عادة ما يكون سبق استخدامه فى مجـالات مختلفة تعكس مدى صلاحية أو عدم صلاحيتـه لهذه المجالات، وذلك فى حد ذاته يعتبر مؤشـرًا جيد كمحك لصدق الاختبار.

ثانيًا - ان يتمـيز المحك بالثـبات: ويعنى ثـبات المحك درجة الاتسـاق بين درجات كل من المحك والاختبار. وللتحقق من ذلك تستخدم المعادلة التالى:

$$R\ X\ Y = \sqrt{(Rxx)\ (Ryy)}$$

حيث R X Y = الارتباط بين الاختبار والمحك.

R XX = ثبات الاختبار.

RYY = ثبات المحك.

ثالثًا - سهولة استخدام المحك: يراعى عند اختـيار المحك أن يتميز بسهولة استخدامه، وان يتسم - إلى درجة كبيرة - بالاقتصاد فى الوقت والجهد والمال.

هذا وقد اشتـملت إجراءات الصدق المحكى لاختـبار قلق المنافسة الـرياضية على حساب الـصدق التلازمىConcurrent Validity مع أربعة مقـاييس لسمة القلق العام، بالإضافـة إلى بعض مقاييس الشخـصية المفترض أنهـا ترتبط بسمة القلق.



أما مقـاييس سمة القلق العـام التى استخدمت كـمحك لاختبار سـمة قلق المنافسة فهى كالآتى.

١ ـ الصورة المختـصرة لمقياس القلق الظاهر للأطفـال: إعداد «ليفى» Levy ١٩٥٨.

Children's Manifest Anxiety Scale Short Form (CMAS)

٢ ـ مـقيـاس القلق العـام للأطفـال: إعـداد «ساراسـون»Sarason وآخرين ١٩٦٠.

The General Anxiety Scale For Children (GASC)

٣ ـ قائمة سمة القلق للأطفال: إعداد «سبيلبرجر» Spielberger ١٩٧٣.

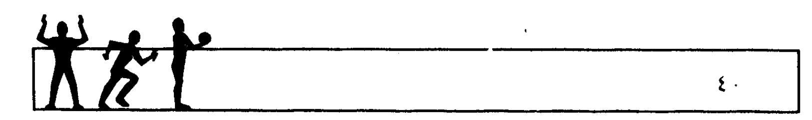
The Trait Anxiety Inventory For Children (TAIC)

٤ ـ قائمـة سمـة القلق للراشدين. إعداد سـبيلبـرجر Spielbergerوآخرين ١٩٧٠.

TheTrait Anxiety Inventory For Adults (TAIA).

وتجدر الإشارة هنا، إلى أن الصدق التلازمى لاختبار قلق المنافسة الرياضية، مع مقاييس سـمة القلق العام الأربعة السابقة، تم من خـلال التطبيق على عينات مسـتقلة، وفى ضـوء فرض نظرى عام صـاغه «مـارتنز» يشيـر إلى توقع وجود معـاملات ارتباط تتراوح قـيمهـا بين منخفضة ومـتوسطة، حيث إن ارتفـاع قيم معـاملات الارتباط يعنى عـدم تميز اختبـار سمة القلق العـام بوصفه بناء مـستقل لقياس القلق الخاص الموقفى.

ويبين الجـدول رقم (٢/٥) قيم معاملات الارتبـاط بين اختبار قلق المـنافسة الرياضيـة، ومقاييس سمـة القلق العام الأربعة، حـيث تشير النتـائج إلى وجود معـاملات ارتباط تتراوح قـيمها بين منـخفضة ومـتوسطة (تراوحت بين ٠,٢٨ و٠,٤٦). الأمر الذى يدعم صـحة الفرض النظرى الذى صاغـه «مارتنز»، ومن ثم الصدق التلازمى لاختبار سمة قلق المنـافسة الرياضية لكل من الصورة الخاصة بالأطفال والصورة الخاصة بالراشدين.



جدول (٥/٢) قيم معاملات الارتباط بين اختبار قلق المنافسة الرياضية ومقاييس سمة القلق العام

مقاييس سمة القلق العام	العينـــة	مقياس سمة القلق العام		اختبار سمة قلق المنافسة		قيمة الارتباط
		المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى	
مقياس القلق الظاهر للأطفال	تلاميذ وتلميذات الصفوف ٧ ـ ٩ (ن = ٩٥)	٤,٣٣	٢,١٢	١٩,٢٣	٤,٧٨	٠,٢٨
مقياس القلق العام للأطفال	تلاميذ الصفوف ٧ ـ ٩ (ن = ٧٥)	٢١,٢٩	٦,٤٧	١٨,٥١	٥,٤٨	٠,٤٦
قائمة سمة قلق الأطفال	تلاميذ الصفوف ٧ ـ ٩ (ن = ١٠٥)	٤٢,٦٤	٦,١٢	١٨,١٠	٤,٥٧	٠,٤٦
قائمة سمة القلق للراشدين	طلاب وطالبات الجامعة (ن = ١٥٣)	٤٣,٨١	٥,٩١	٢٠,٩٢	٥,٥٥	٠,٤٤

كمـا اشتملت إجـراءات الصدق التلازمى لاخـتـبار قـلق المنافسة الرياضـية حساب قيم معـاملات الارتباط مع بعض مقاييس الشخصيـة المفترض أنها ترتبط بسمة القلق، ومن ذلك على سبـيل المثال تم تطبيق استبيان الشخـصية للمدارس العليا The Senior High School Personaity Questionnaire إعداد «كـاتل» و«كاتل» Cattell & Cattell ١٩٦٩ على عينة مكونة من ثمانية وخمسين تلميذًا، وعينة أخرى مكونة من ثمـانى وتسعين تلميذة بالمدارس العليـا، وأظهرت النتائج أن قيم معاملات الارتبـاط دالة بين اختبار قلق المنافسة الرياضيـة وخمسة عوامل للشخصيـة من المفترض نظريًا أنها ترتبط بسمة القلق، بينمـا لم تسفر النتائج عن وجود ارتبـاط دال مع بقيـة عوامل الشخـصيـة الأخرى. أما العـوامل الخمـسة للشخصية فهى على النحو التالى:

١ ـ قوة الأنا فى مقابل الانفعالية والعصابية.

Ego Strength Versus Emotionality And Neuroticism

٢ ـ الشجاعة فى مقابل الجبن.

Parmia Versus Threctia

٣ ـ الشعور بالذنب فى مقابل الاعتداد والثقة.

Guilt Proneness Versus Confident Adequacy

٤ ـ التوتر الدافاعى العالى فى مقابل التوتر الدافاعى المنخفض

High Ergic Tension Versus Low Ergic Tension

٥ ـ القلق (عامل الدرجة الثانية) Anxiety

وفى محـاولة أخرى للتحـقق من الصدق التـلازمى، تم تطبيق مقـياس من إعداد «واطسون» و«فريند» Watson & Friend ١٩٦٩ هما: مقـياس الأحجام الاجتماعى والخطر The Social Avoidance And Distress Scale ومقياس الخوف من التقييم السلبى The Fear Of Negative Evaluation Scale على عينة مكونة من خمسين تلميذًا، وعيـنة أخرى مكونة من ٤٣ تلميذة بالمدارس العليا. وحيث إن المقياسـين على النحو السابق يعكسان مـدى استعداد الفرد أن يـصبح قلقًا فى المواقف الاجتماعية، لذلك أمكن اقتـراح الفرض الخاص بأن هناك ارتباطًا موجبًا يتراوح بين الدرجة المنخفضة والمتوسطة.

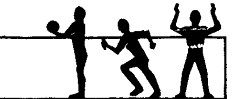
هذا، وتبين نتـائج الجدول رقم (٢/٦) قـبول صحـة هذا الفرض، ومن ثم التحقق من الصدق التلازمى وخاصة لعينة الإناث.

كما أمكن التحقق من الصدق التلازمى بحـساب الارتباط بين درجات اختبار قلق المنافسة الرياضيـة، ومقياس «بيلر» Bialer ١٩٦١ لوجهـة الضبط الداخلى والخارجى للأطفال The Internal - External Control Scal For Children.

ويهدف المقياس الأخير إلى معـرفة كيف يفسر الأطفال نتائج أدائهم هل على أساس التحـكم الداخلى أى تفسير نتـائج دائهم فى ضوء مسئـوليتهم الشخـصية وسيطرتهم على هذه النتـائج، أم على أساس التحكم الخارجى، أى تفسـير نتائج أدائهم فى ضوء عوامل أخرى خارجة عن سيطرتهم مثل الحظ أو الصدقة أو نتيجة لتأثير الآخرين.

وتبين نـتائج الجدول رقم(٢/٦) وجـود ارتباط سـالب بدرجة متـوسطة بين اختبار قلق المنافـسة الرياضية، واختبار وجهـة الضبط الداخلى والخارجى. وتبدو هذه النتائج مـتسـقة مع الفرض النظرى، حـيث إن الأفراد الذين يدركـون نتائج أدائهم خارج سيطرتـهم وتحكمهم (التحكم الخارجى) من المتـوقع أن يكونوا أكثر قلقًا فى مواقف المنافسة، بينمـا الأفراد الذين يدركون نتائج أدائهم تحت سيطرتهم وتحكمهـم من المتوقع أن يكونوا أقل قلقًـا نظرًا لان لديهم الثقـة فى تحقيـق نتائج أدائهم.

كما اشتملت إجراءات الصدق التلازمـى على حساب قيم معاملات الارتباط بين كل من اختبار قلق المنافسة الرياضيـة، ومقياس «مهرابيان» Mahrabian ١٩٦٨ لدافعية الإنجاز Achievement Mativation على أربع عـينات مخـتلفة (تلامـيذ المدارس العليا، تلميذات المدارس العليا، طلاب الجامعة، لاعبات الكرة الطائرة). وكان الفـرض المتوقع اخـتبـاره هو وجود علاقـة سلبيـة بين اختـبار قلق المنافـسة الرياضية ومقـياس دافعية الإنجاز. والأساس النظرى لهذا الفـرض مفاده أن الأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة فى مقياس دافعية الإنجاز يتميزون بدافع قوى لتحقـيق النجاح، بينما الأفـراد الذين يحصلون على درجات منخفـضة فى نفس المقياس يتميزون بدافع أقوى نحو الخوف من الفشل، هذا الدافع الذى يرتبط ـ إلى درجة كبيرة ـ بحدوث القلق.



جدول (٦/٢) قيم معاملات الارتباط بين اختبار قلق المنافسة الرياضية وبعض مقاييس الشخصية

المقاييس	الذكور			"ر"	الإناث			"ر"
	ن	م	ع		ن	م	ع	
مقياس الخوف من التقييم السلبى	٥٠	١٣,٩٢	٤,٨٨		٤٣	١٦,٩٥	٦,٥٣	
واختيار قلق المنافسة الرياضية		١٩,٨٦	٤,٣٠	٠,١٠		٢١,٢٠	٤,٣٨	٠,٣٦
مقياس الأحجام والخطر	٥٠	١١,٨٦	٤,٨٥		٥٠	١١,٠٥	٦,٣٠	
الاجتماعى				٠,١١				٠,٤٦
واختيار قلق المنافسة الرياضية		١٩,٨٦	٤,٣٠			٢١,٠٢	٤,٣٨	
مقياس وجهة الضبط الداخلى	٤١	٣٨,١٧	٢,٣٣		٤١	٣٨,٠٨	٢,٥٩	
والخارجى				٠,٣٢-				.٣٧-
واختيار أقلق المنافسة الرياضية		١٩,١٧	٤,٤١			٢١,٢٠	٤,٢٩	

جدول (٧/٢) قيم معاملات الارتباط بين اختبار قلق المنافسة الرياضية ومقياس دافعية الإنجاز

العينة	صورة اختبار قلق المنافسة الرياضية	ن	م	ع	ر
تلاميذ الصف التاسع والعاشر	الأطفال	٦٦	١٩,٩٧	٤,٣١	,١٥
			١٠٣,٢٠	١٦,٣٠	
تلاميذ الصف التاسع والعاشر	الأطفال	٥٠	٢٠,٣٠	٤,٢٨	,٠٢
			١٠١,٨٠	١٣,٢٠	
طلاب الجامعة	الراشدين	١٥٥	١٩,٦٤	٤,٣٨	,١١-
			١٠٩,٦٤	١٣,٣٨	
لاعبات الكرة الطائرة	الراشدين	٥٢	٢٠,٢٧	٤,٤١	,٠٧-
			١٠٤,٢٧	٤,٤١	

وتبين نتائج الجدول رقم(٢/ ٧) اتساق النتائج مع الفرض السابق حيث تشير النتائج إلى وجود ارتباط سلبى بين كل من اختبار قلق المنافسة الرياضية ومقياس دافعية الإنجاز.

تعليمات اختبار قلق المنافسة الرياضية

كما سبق الإشارة إلى أن اختبار قلق المنافسة الرياضية يعتبر بمثابة قائمة لقلق السمة صمم لقياس الاستعداد المسبق للاستجابة بمستويات مختلفة لسمة القلق فى مواقف المنافسة الرياضية. لقد صمم هذا الاختبار أساسا لأغراض البحث لمعرفة التباين لدى الأفراد فى سمة قلق المنافسة. هذا ويتضمن الاختبار صورتين إحداهما للأطفال عمر ١٠ ـ ١٤ سنة، والأخرى للراشدين ١٥ سنة فأكثر. كما يشمل الاختبار معايير منقحة لكل من الذكور والإناث بداية من عمر ١٠ سنوات حتى مرحلة الرشد للعديد من الأنشطة الرياضية.

وتجدر الإشارة إلى أن هذا الاختبار قد ترجم إلى العديد من اللغات منها الفرنسية، والإسبانية، والألمانية، والروسية، واليابانية، .. إلخ*.

تبدو الحاجة إلى أهمية التحقق من إجراءات الصدق والثبات عندما يطبق الاختبار فى بيئات مختلفة نظرا لتوقع اختلاف الثقافات نحو المنافسة التى تمثل أهمية فى نموذج صدق البناء (التكوين) للاختبار.

يمكن تطبيق اختبار قلق المنافسة الرياضية بطريقة فردية أو جمعية. وليس هناك وقت محدد للإجابة على الاختبار، ولكن فى الغالب يستغرق حوالى خمس دقائق. وحيث إن عبارات الاختبار العشرة تتميز بصدق ظاهرى واضح، فقد أضيف خمس عبارات زائفة Spurious بغرض نقص تحيز الاستجابة، وهذه العبارات الخمس لا تدخل ضمن تسجيل درجات الاختبار. كذلك من الأهمية أن يقدم الاختبار إلى المبحوثين على أنه قائمة المنافسة الرياضية، ولا يذكر قلق المنافسة لنفس الغرض السابق.

---

* تم تعريف هذا الاختبار فى البيئة العربية بواسطة محمد حسن علاوى، واستخدم فى العديد من البحوث والدراسات. راجع محمد حسن علاوى، نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى ١٩٨٧



استبيان المنافسة الرياضية

التعليمات: فيما يلى بعض العبارات حول كيف يشعر الأشخاص عندما يتنافسون فى مختلف الانشطة الرياضية. اقرأ كل عبارة وقرر شعورك وفقًا لما تشعر به (نادرًا - أحيانًا - غالبًا)، وذلك بوضع علامة (✓) فى المربع المناسب الذى ينطبق على شعورك - لا توجد اجابات صحيحة أو خاطئة. لا تستغرق وقتًا طويلاً للاستجابة لأى عبارة. تذكر اختيار الكلمة التى تصف ما تشعر به عادة عند المنافسة فى المواقف الرياضية.

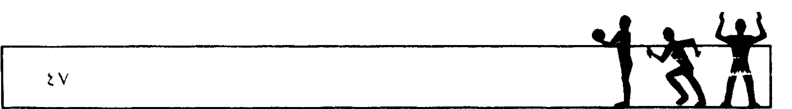
العبارة	نادرًا	أحيانًا	غالبًا
١ - التنافس مع الآخرين متعة اجتماعية.	☐	☐	☐
٢ - قبل أن أشترك فى المنافسة أشعر بأننى مرتبك.	☐	☐	☐
٣ - قبل أن أشترك فى المنافسة أخشى من عدم توفيقى فى اللعب.	☐	☐	☐
٤ - أتمتع بروح رياضية عالية عندما أشترك فى المنافسة.	☐	☐	☐
٥ - عندما أشترك فى المنافسة أخشى من ارتكابى لبعض الأخطاء.	☐	☐	☐
٦ - قبل أن أشترك فى المنافسة أكون هادئًا.	☐	☐	☐
٧ - من المهم أن يكون لى هدف أثناء المنافسة.	☐	☐	☐
٨ - قبل أن أشترك فى المنافسة أشعر باضطراب فى معدتى.	☐	☐	☐
٩ - قبل أن اشترك فى المنافسة أشعر أن ضربات قلبى أسرع من المعتاد.	☐	☐	☐
١٠ - أحب التنافس فى الأنشطة التى تتطلب مجهودًا بدنيًا.	☐	☐	☐
١١ - قبل أن أشترك فى المنافسة أشعر باسترخاء.	☐	☐	☐
١٢ - قبل أن أشترك فى المنافسة أكون عصبيًا.	☐	☐	☐
١٣ - الألعاب الرياضية الجماعية أكثر إثارة من الألعاب الفردية.	☐	☐	☐
١٤ - أكون متوترا عند انتظار بدء المنافسة.	☐	☐	☐
١٥ - قبل أن أشترك فى المنافسة أشعر بالضيق.	☐	☐	☐

مفتاح تصحيح : اختبار قلق المنافسة الرياضية :

يكون مفتاح التصحيح متماثلاً لصورتى الاختبار (الراشدين - الأطفال). ويتم التصحيح للعبارات العشر الحقيقية (٢، ٣، ٥، ٦، ٨، ٩، ١١، ١٢، ١٤، ١٥) بينما لايتم تصحيح العبارات الخمس الزائفة الأخرى (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣)

رقم العبارة	مفتاح التصحيح		
	نادرًا	أحيانًا	غالبًا
١	—	—	—
٢	١	٢	٣
٣	١	٢	٣
٤	—	—	—
٥	١	٢	٣
٦	٣	٢	١
٧	—	—	—
٨	١	٢	٣
٩	١	٢	٣
١٠	—	—	—
١١	٣	٢	١
١٢	١	٢	٣
١٣	—	—	—
١٤	١	٢	٣
١٥	١	٢	٣

وبذلك يتراوح مدى الدرجات فى الاختبار بين ١و ٣، حيث تعنى الدرجة ١ أقل مستوى لسمة قلق المنافسة، والدرجة ٣ أعلى مستوى لسمة قلق المنافسة



وإذا ترك أحد المبـحوثين عبارة واحدة مـن العبارات العشر دون إجـابة فإنه يمكن الحصـول على الدرجة الكلية للاخـتبار، وذلك بحـساب المتوسط الحـسابى لدرجات التسع عبارات التى أجاب عليها، وضرب قيمة هذا المتوسط × العدد ١٠ ثم تقرب ناتج عـملية الضرب إلى العـدد الصحيح الذى يليـه مباشـرة فيكون هذا العدد الصحيح هو مقدار الدرجة الكلية للاختبار.

أما فى حـالة أن يترك المبحـوث الإجابة عن عبـارتين أو أكثر من العـبارات العشر فيجب أن تستبعد ورقة الإجابة.

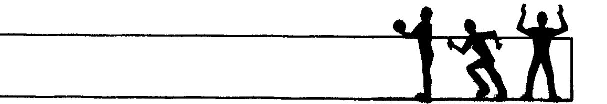
معايير اختبار قلق المنافسة الرياضية

أمكن التوصل إلى مـعاير حديثة خـاصة باختـيار قلق المنافسة الرياضـية في المجتمع الأمريكى لكل من الذكـور والاناث لعينات من النشئ الرياضى (الأطفال) ورياضى المستوى العالي للعديد من الأنشطة الرياضية جدولى (٢/٨ ـ ٢/٩).



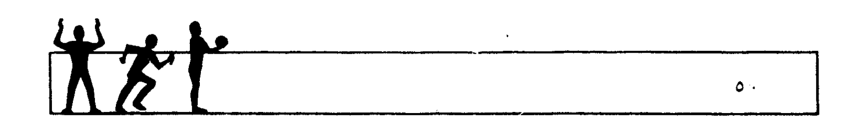
جدول (٨/٢) معايير اختبار قلق المنافسه الرياضية لدى النشئ الرياضي (الأطفال)

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية (المئينية)	
	الذكور (ن = ٩٠٣)	الإناث (ن = ١٩١)
٣٠	٩٩	٩٩
٢٩	٩٩	٩٩
٢٨	٩٩	٩٩
٢٧	٩٨	٩٦
٢٦	٩٦	٩١
٢٥	٩٤	٨٦
٢٤	٩١	٨٠
٢٣	٨٧	٧٧
٢٢	٨٢	٧٢
٢١	٧٥	٦٦
٢٠	٦٧	٦٠
١٩	٥٩	٥٤
١٨	٥٢	٤٦
١٧	٤٤	٣٧
١٦	٣٦	٣٠
١٥	٢٩	٢٤
١٤	٢٢	١٨
١٣	١٥	١٢
١٢	٩	٩
١١	٤	٧
١٠	١	٣



جدول (٩/٢) معايير اختبار قلق المنافسة لرياضي المستوى العالى فى بعض الأنشطة الرياضية

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية (المئينية)				
	كرة القدم (ن = ٣٠٣)	كرة السلة (ن = ٥٦٥)	السباحة (ن = ١٢١)	التنس (ن = ٩٢)	المصارعة (ن = ٢٣٩)
٣٠	٩٩	٩٩	٩٩	٩٨	٩٨
٢٩	٩٩	٨٩	٩٩	٩٥	٩٧
٢٨	٩٩	٩٦	٩٨	٩٤	٩٥
٢٧	٩٨	٩٢	٩٦	٩١	٩٢
٢٦	٩٦	٨٨	٩٢	٨٣	٨٧
٢٥	٩٤	٨٢	٨٨	٧٤	٨١
٢٤	٩٢	٧٦	٧٩	٦٨	٧٣
٢٣	٩٠	٧٠	٦٨	٦٠	٦٤
٢٢	٨٦	٦٥	٦١	٥٤	٥٦
٢١	٨١	٥٧	٥٣	٥٠	٤٧
٢٠	٧٣	٥٠	٤٠	٤٤	٣٨
١٩	٦٦	٤٤	٢٩	٣٣	٣١
١٨	٦٠	٣٧	٢٢	٢٥	٢٦
١٧	٥٣	٣١	١٨	٢١	٢١
١٦	٤٤	٢٥	١٣	١٨	١٥
١٥	٣٦	١٩	٧	١٦	١١
١٤	٢٨	١٣	٣	١٣	٧
١٣	٢٠	١٠	٢	٨	٥
١٢	١٢	٧	١	٤	٢
١١	٦	٤	١	١	٢
١٠	١	١	صفر	صفر	١





الفصل الثالث

النتائج، المشكلات، والرؤية المستقبلية لبحوث قلق المنافسة الرياضية

توجد أهداف ثـلاثة يسعى هذا الفـصل إلى مناقشـتها يمكن تحـديدها على النحو التالى :

- توجهات نتائج بحوث قلق المنافسة الرياضية .
- المشكلات البحثية المرتبطة بمجال قلق المنافسة الرياضية .
- الرؤية المستقبلية لبحوث قلق المنافسة الرياضية .

توجهات نتائج بحوث قلق المنافسة الرياضية :

يتضمن هذا الجزء استعراضًا للاستـخلاصات التى امكن التوصل إليها نتيجة البحوث التى استخدمت اختـبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) باعتبار إنه مقياس لسمة قلق المنافسة .

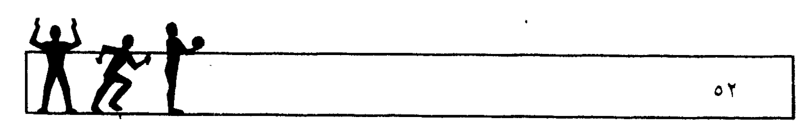
بحوث القياس النفسى : Spychometric Research

* - تدعم البحوث القـدرة التمييزية والاتساق الداخلى، والـثبات، وصدق المحتوى لاختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) كمقياس لسمة قلق المنافسة .

يعرف كل من «سـتوارت» Stewart و«وينر» Weiner الاختبـار بأنه «إجراء مقنن يقيس عينة ممثلة للسلوك الشخصى . ويعتمد بناء أو تطوير الاختبار أو القائمة النفســية على بعض الأسس والإجراءات المقننة حـتى يمكن الثقة فى دقـة درجات الاختبار واعتـبارها مؤشرًا جيدًا يمثل بحق البناء النفســى الذى يهدف الاختبار إلى قياسه . هذا وقد شهدت المراحل المبكرة لتطوير اخـتبار سمة قلق المنافسة(SCAT)ما يدعم صلاحـيته مـن حيث الثبـات والصدق لقيـاس سمة قلـق المنافسة، كـما أن البحـوث التالية فى مجـال القياس النفسى سـاهمت فى تدعيم المعاملات العلـمية وخاصة من حيث القدرة التميزية والاتساق الداخلى ومعاملات الثبات .

* - تدعم البحوث الصـدق التلازمى والتنبؤى والبنائى لاختبـار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) كمقياس لسمة قلق المنافسة .

يدعم الصـدق التـلازمى من خـلال مـعرفـتنا بنوع الـعلاقـة بين درجـات ومؤشـرات المحك التى نحصل علـيها فى الوقت نـفسه من مـقاييس الشـخصـية الأخرى (أللنAllen، ين ١٩٧٩Yen) .



لقد أوضحت النتائج أن سمة قلق المنافسة كما تقاس باختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) ترتبط إيجابيًا بالاستعداد النوعى الرياضى مثل الخوف من الفشل، عدم فاعلية تركيز الانتباه، القلق المعرفى والجسمى كما أمكن قياسها بقائمة قلق المنافسة الرياضية ـ ٢ (SCAT -2). ومن ناحية أخرى فإن سمة قلق المنافسة ترتبط سالبًا بالاستعداد النوعى الرياضى لمتغيرات مثل الحاجة إلى القدرة والثقة فى النفس. وإدراك الفرد لقدرته الرياضية، وإن كان المتوقع أن تنحى هذه العلاقة الأخيرة منحى سلبيًا فى مواقف المنافسة الأكثر شدة. وفيما يتعلق بالاستعدادات الشخصية العامة، بينت النتائج وجود علاقة موجبة منخفضة بين سمة قلق المنافسة وكل من سمة القلق العام وقلق الاختبار ووجهة الضبط الخارجىExternal Locus Of Control ودرجة الشعور الداخلى بالتهديد. كذلك بينت النتائج وجود علاقة سلبية منخفضة بين سمة قلق المنافسة وكل من وجهة الضبط الداخلى-Internal Locus Of Control وتقدير الذات. والنتائج على النحو السابق تعكس بعض الاتجاهات التنبؤية عن العلاقة بين اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) والاستعدادات الشخصية العامة، كما تبين وجود علاقة أقوى بين هذا الاختبار والقياسات النوعية الرياضية مقارنة بمقاييس الشخصية العامة.

هذا، وبالرغم أنه سبق الإشارة إلى أهمية الصدق التنبؤى كجزء من تحليل القياس النفسى للقائمة، فإن البحوث التى تعضد الصدق التنبؤى لاختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) سوف تناقش فى جزء لاحق لهذا الفصل، ومما يجدر ذكره هنا أنه الصدق البنائى يمكن الاستدلال عليه من خلال نتائج البحوث العديدة التى تدعم التنبؤات النظرية بالنسبة لنموذج قلق المنافسة، لذلك فإن دلائل الصدق البنائى لاختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) غير منتظمة فى هذا الجزء، وإنما يمكن التحقق منها على أساس نتائج العديد من البحوث التى تدعم الفروض المختلفة المتعلقة بسمة قلق المنافسة. وعلى ضوء ما سبق فإن النتائج التى تعرض فى الجزء المتبقى لهذا الفصل تمثل برهانًا على الصدق البنائى (التكوينى) لاختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT).

الفروق الفردية فى سمة قلق المنافسة: Indivdual Differences In Comptive A-Trait

* عدم اتفاق النتائج الخاصة باختبار الفروق بين الجنسين فى سمة قلق

المنافسة، وربما أمكن تفسير ذلك فى ضوء عوامل أخرى مثل الفروق داخل الفرد Interapersonal أو فروق نتيجة التطبيع الاجتماعى Socialization.

أظهرت نتائج العديد من البحوث عدم وجود فروق دالة فى سمة قلق المنافسة على أساس متغير نوع الجنس (ذكر/أنثى). وبينما تظهر نتائج بعض البحوث ارتفاع سمة قلق المنافسة لدى الإناث، فإن نتائج بعض البحوث الأخرى ترجح ارتفاع سمة قلق المنافسة لدى الذكور. وتشير بعض الدلائل إلى إمكانية تفسير الفروق فى سمة قلق المنافسة على نحو أفضل عندما يؤخذ فى الحسبان أدوار الجنس (ذكر/ أنثى)،وعدم الاقتصار علي نوع الجنس فقط، هذا وبصرف النظر عن نوع الجنس (ذكر- أنثى)، فإن دور الجنس الأنثوى يرتبط بارتفاع مستويات سمة قلق المنافسة، بينما يرتبط دور الجنس الذكورى بانخفاض مستويات سمة قلق المنافسة. كذلك يبدو أن الكفاية البدنية النفسية Physical Self- Efficacy تمثل عاملاً مساهمًا فى حدوث تلك الفروق تبعًا لكل من نوع ودور الجنس فى سمة قلق المنافسة كنتيجة للفروق فى عملية التطبيع الاجتماعى وليس بسبب طبيعة الخصائص البيولوجية المميزة لنوع الجنس.

* عدم اتفاق النتائج الخاصة بدراسة الفروق فى سمة قلق المنافسة تبعًا لمتغير العمر السنى.

أظهرت نتائج العديد من البحوث عدم وجود فروق فى سمة قلق المنافسة على أساس متغير العمر السنى. وبينما أظهرت نتائج بعض البحوث أن الرياضيين الأكبر سنًا يتميزون بزيادة درجة سمة قلق المنافسة، بينت نتائج بعض البحوث الأخرى أن الرياضيين الأصغر سنًا هم الذين يتميزون بزيادة درجة سمة قلق المنافسة. ويرجع سبب الاختلاف إلى طبيعة المدى العمرى ونوع الموقف الخاص بإجراءات القياس. ويبدو - بشكل عام - أن الرياضيين صغار السن يسجلون درجة منخفضة نسبيًا فى سمة قلق المنافسة، مقارنة بالرياضين الأكبر سنًا نظرًا؛ لأنهم لم ينمو اجتماعيًا بالقدر الذى يؤهلهم لإدراك المنافسة كموقف تقيمى يهدد الذات. هذا وعندما يتاح للرياضى - بصرف النظر عن العمر - المزيد من الاشتراك فى المنافسات والمستويات الرياضية العالية فإن الرياضى ذو الخبرة القليلة يظهر مستوى أعلى فى سمة قلق المنافسة مقارنة بالرياضى الذى قد يكبره سنًا ويزيد عنه من

ناحية الخبرة، إنه من الأهمية بمكان عند دراسة التغيرات النمائية لسمة قلق المنافسة . فى البحوث المستقبلية أن يؤخذ فى الاعتبار تأثير متغيرات مثل: مستوى النضج المعرفى لدى الرياضى وطبيعة وشدة وأهمية المنافسة.

* تظهر النتائج - بشكل عام - عدم وجود علاقة بين سمة قلق المنافسة، وكل من القدرة، مستويات المشاركة والجنس (العِرْق) ونمط الرياضة والسعة الفسيولوجية.

يبدو واضحًا أن أغلب الدراسات التى بحثت الفروق الفردية تفتقد إلى التركيز على أطر نظرية - ويتضمن نهاية هذا الفصل اقتراحات مستقبلية عن تطور الإطار النظرى والبحثى.

إدراك المهدد: Perception Of Threat

* تبين النتائج إن الأفراد ذو سمة قلق المنافسة المرتفع، يدركون موقف المنافسة كمهدد لذاتهم علي نحو أكثر من الأفراد ذوي سمة قلق المنافسة المنخفض.

إن الرياضيين ذو سمة قلق المنافسة المرتفع، مقارنة بأقرانهم ذوى سمة قلق المنافسة المنخفض يتميزون بأنهم أكثر قلقًا نحو حدوث الأخطاء، وعدم الأداء الجيد، وعدم اللعب فى حدود أقصى قدراتهم، وعدم الأداء الجيد فى نهاية فترة المسابقة، والفشل فى تحقيق الأهداف. كذلك فإنهم يتوقعون أدائهم أقل جودة، فضلاً عن أنهم اكثر تأثيرًا بخبرة الفشل وخاصة من حيث القلق والشعور بالخجل ونقد الذات. إضافة إلى أنهم يعانون بدرجة أكبر من حيث اضطرابات النوم قبل المنافسة والشعور بأن عصبيتهم تؤثر سلبيًا على أدائهم.

* خصائص المنافسة التى تؤثر فى إدراك المهدد هى: الخوف من الفشل،الخوف من التقييم، تهديد الذات، عدم التأكد من النتائج، التأكد أن النتيجة سلبية، مصدر التحكم الخارجى، إدراك أهمية الرياضة.

إضافة إلى أن النتائج تبين وجود فروق سلوكية نوعية فى إدراك المهدد بين الأفراد ذوى سمة قلق المنافسة المرتفع والمنخفض، فإن الباحثين حاولوا التعرف علي الخصائص الرئيسية التي تجعل من المنافسة مصدرًا للتهديد لدي الأشخاص ذوي سمة قلق المنافسة المرتفع، وأظهرت نتائج تلك المحاولات أن هناك مصدرين



رئيسيين للتهديد هما: الخوف من الفشلFear Of Failure والخوف من التقييم fear Of Evaluation.

وفى هذا السياق يعتبر اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) محكا دالا للتنبؤ بإدراك مصادر التهديد. كذلك بينت النتائج أن إدراك المهدد يكون كنتيجة الشعور بالذنب الناتج عن مصدر التحكم الخارجى، وإن كانت سمة قلق المنافسة لا ترتبط بهذا النوع من مصدر التهديد. وأخيرًا، فإن عدم التأكد من النتائج، أو التأكد من النتيجة السلبية (الخسارة) أو تهديد الذات (الانا) Ego Threat، إدراك أهمية الرياضة، كلها تمثل عوامل أمكن التعرف عليها كمصادر للتهديد ترتبط بالمنافسة الرياضية.

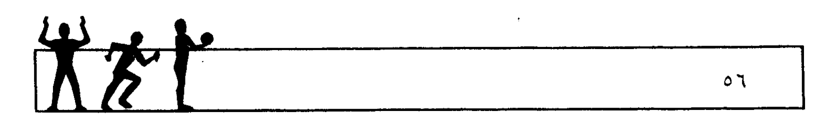
* العوامل الموقفية والعوامل الذاتية الاخرى كوسيط فى تأثير سمة قلق المنافسة على إدراك المهدد.

يمكن التنبؤ بأن الأفراد ذوى سمة قلق المنافسة المرتفع لديهم قلقًا مرتفعا نحو انفسهم قبل وأثناء المنافسة على نحو أكبر من الأفراد ذوى سمة قلق المنافسة المنخفضة، وأن هذه الفروق تختفى فى المواقف التى تتميز بإنخفاض درجة التهديد الكامن. كذلك فإن أستجابات القلق للرياضيين تبدو متباينة وفقًا لإدراكهم للموقف المهدد.

هذا، وفى ضوء نتائج البحوث يبدو أن نوع الجنس (ذكر/أنثى) يلعب دورا فى إدراك المثير المهدد. وفى هذا السباق أوضحت نتائج بعض الدراسات أن العلاقة بين سمة قلق المنافسة وإدراك المثير المهدد تبدو اكثر وضوحًا لدى الذكور مقارنة بالإناث، وربما أمكن تفسير ذلك فى ضوء عملية التطبيع الاجتماعى، تلك التى تؤكد على قيمة النجاح والتفوق فى الرياضة لدى الذكور بدرجة أكبر من الإناث ومن ثم فمن المتوقع أن يدرك الذكور المنافسة الرياضية على أساس أنها أكثر تهديداً.

التنبؤ باستجابات الحالة: Predicting State Responses

إن الاستخلاصات الموضحة فى هذا الجزء تمثل تدعيمًا لنوع الصدق التنبؤى لاختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT). وكما هو معروف أن الصدق التنبؤى



يتضمن اســتخدام درجات الاختــبار للتنبؤ بالسلوك فى المســتقبل . وعلى ذلك فإن النتائج التى تناقش فى هذا الجـزء تظهر أن اختبار قلق المنافسـة الرياضية (SCAT) يصلح للتنبؤ بحـالات متنوعة من القلق فى المسـتقبل، أى المساعـدة فى التنبؤ من حيث كيف يستجيب الأشخاص قبل وأثناء المنافسة .

* يعتبر اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) مؤشرًا دالاً لحالة القلق .

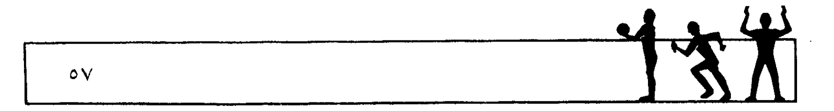
تظهر النتائج أن اختبــار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) كمقياس لسمة قلق المنافسة يتميز بأنه ذات قدرة تنبؤية دالة لحالة القلق، كما تقاس لكل من قائمة حالة القلق (SAT) التى وضعها سبيلبرجر Spielberger وآخرون ١٩٧٠ ، وقائمة حالة القلق للأطفال (SCAT) التى وضعها سبيلبرجر Spielberger ١٩٧٤ وذلك خلال فترتى قبل المنافـسة ومنتصف المنافسة . وتدعيمًـا للنموذج التفاعلى Interactional Model فإنه من المتوقع أن الأفراد ذو سمة قلق المنافـسة المرتفع يظهرون درجة أكبر فى حالة القلق مـقارنة بالأفراد ذوى سمـة قلق المنافسة المنخـفض، ويبدو أن هذه الفروق تكون اكثر وضـوحًا فى مواقف المنافسة عن مواقف غيـر المنافسة، وكذلك فى حالات الفشل أو الهزيمة عن حالات النجاح أو الفوز .

* يعتـبر اخـتبار قلق المنافـسة الرياضـية (SCAT) مـؤشرًا دالاً لحـالة قلق المنافسة .

لقد طور كل من «مارتنز» Martens و«بورتون» Burton و«ريفيكين» Rivkin و«سيمون» Simon ١٩٨٠ كلا من قائمة حالة القلق (SAI) وقائمة حالة القلق ـ الأطفال (SAI - C) لتصبح قائمة حالة قلق المنافسة (CSAI) وقائمة حالة القلق فى مواقف المنافـسة ـ الأطفال، وذلـك من خلال تحديد العـبارات الأكثـر حساسـية لتغيرات حالة القلق فى مواقف المنافسة . وقـد أظهرت النتائج أن علاقة اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) مع قائمة حـالة قلق المنافسة(CSAI) أقوى من عـلاقة الاختبار نفسة مع قائمة حالة القلق (SAI) .

* يعتبر اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) مؤشرًا دالاً لحالة قلق المنافسة المعرفى والجسمى .

كما سـبق الإشارة ـ فى موضع سابق ـ إلى أن كـلا من «مارتنز» Martens

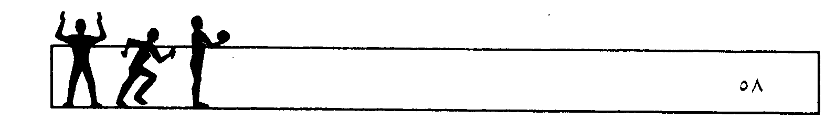


و«بورتون» Burton، و«فيلى»Vealy، و«بومب» Bump، و«سمت»Smith ١٩٨٢ ساهموا فى تعديل قائمة قلق المنافسة الرياضية (CSAI)، وأصبحت قائمة قلق المنافسة الرياضية. ـ ٢، حيث تتضمن هذه القائمة المطورة قياس كل من المظاهر المعرفية والجسمية لحالة قلق المنافسة. هذا وتشير نتائج الصدق إلى أن اختبار قلق المنافسة الرياضية يعتبر مؤشرًا دالاً لكل من حالة قلق المنافسة المعرفى والجسمى. كما أن هذا الاختبار سجل علاقة أقوى مع حالة قلق المنافسة الجسمى. وربما أمكن تفسير ذلك فى ضوء أن أغلب عبارات الاختبار ترتبط بمظاهر القلق الجسمى. وبالرغم من أن نتائج البحوث تعضد العلاقة الدالة بين سمة قلق المنافسة وكل من حالة قلق المنافسة الجسمى والمعرفى، فإن العلاقة المتميزة بين اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) وحالة قلق المنافسة الجسمى لم تدعم بوضوح. ويبدو أن عدم اتفاق النتائج يظهر الحاجة إلى أن يؤخذ فى الاعتبار العوامل الموقفية عند دراسة العلاقة بين كل من سمة قلق المنافسة وحالات القلق المتعدد الأبعاد.

* يعتبر اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) كمقياس لسمة قلق المنافسة مؤشرًا غير دال لتوقع الأداء قبل المنافسة.

تبين النتائج أن القدرة Ability، وتقدير الذات Self- esteem وليست سمة قلق المنافسة هما المتغيرات اللذان يرتبطان بدلالة تنبؤية بتوقع الأداء قبل المنافسة. وحيث إن الإنجاز الأدائى يعتمد على مدى الثقة فى التوقع الإيجابى للأداء، فإنه يبدو منطقيًا أن تظهر النتائج أهمية كل من القدرة وتقدير الذات كمؤشرين هامين لتوقع الأداء قبل المنافسة. هذا وبينما يرى الأشخاص ذو سمة قلق المنافسة المرتفع أن المنافسة تمثل مثيرًا مهدد لذواتهم، وأنهم يستجيبون بدرجة مرتفعة لحالة قلق المنافسة، فإنهم أيضًا يتوقعون الأداء الجيد مثل الأفراد ذوى سمة قلق المنافسة المنخفض. ويبدو أن هذه النتائج تحتاج إلى المزيد من الدراسة والبحث، وخاصة فى ضوء نتائج أخرى أظهرت وجود علاقة دالة بين سمة قلق المنافسة وقياس توقع الأداء المستقبلى.

* عدم اتفاق النتائج الخاصة بقدرة اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) فى التنبؤ بحالة الثقة فى النفس فى مواقف المنافسة.



أمكن قياس الثقة بالنفس فى مواقف المنافسة باستخدام القائمة التى وضعتها «فيلى» Vealey ١٩٨٦ عن حالة الثقة الرياضية - State Sport -Confidence Inventory (SSCI)، وكذلك المقياس الفرعى الخاص بالثقة فى النفس لقائمة قلق المنافسة الرياضية - ٢ (CSAI- 2) ـ وبالرغم من أن بعض النتائج أوضحت وجود علاقة دالة بين كل من سمة قلق المنافسة وحالة الثقة فى النفس ، فإن هذه النتائج لم تتأكد على نحو مستقر، وما زالت تحتاج إلى المزيد من البحث.

* عدم وجود علاقة بين اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) والقياسات الفسيولوجية للإثارة الانفعالية.

أظهرت نتائج دراسة كل من« تشثام» Cheatham و«روسنتسويج» Rose-ntswieg ١٩٨٢ عدم وجود علاقة بين سمة قلق المنافسة ونبض القلب. وكما هو معروف أن النبض يعتبر أحد القياسات الفسيولوجية للإثارة. لذلك تبدو الحاجة إلى إجراء المزيد من البحوث التى تستخدم قياسات متعددة للإثارة الفسيولوجية وعلاقتها بسمة قلق المنافسة.

التنبؤ بالأداء الحركى. Predicting Motor Performance

* يتميز اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) بدلالة تنبؤية لكل من الأداء ذات المهارات المعقدة، أو الأداء الذى يعتمد على القياس النوعى.

تعتبر استجابات الحالة ـ ومنها على سبيل المثال حالة القلق ـ من الناحية النظرية أفضل تنبؤات للأداء الحركى، حيث يؤخذ فى الاعتبار التفاعل بين كل من العوامل الذاتية والعوامل الموقفية. وبالرغم من إقرار ما سبق فإن النتائج تشير إلى أن اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) كمقياس لسمة قلق المنافسة حقق فى بعض الحالات دلالة تنبؤية للأداء. أنه من المتوقع أن الأفراد ذو سمة القلق المرتفع، ونظرًا لأنهم يدركون مواقف المنافسة كمهدد أن يؤثر ذلك فى إعاقة أدائهم، ويكون ذلك اكثر وضوحًا بالنسبة للأداء الذي يعتمد علي التقدير الذاتى (الجمباز ـ الغطس).

هذا وعندما أمكن حساب التنبؤ بالأداء بواسطة درجة الأداء المركبة، استخدام بعض الأساليب الإحصائية المتعددة، إضافة إلى القياسات داخل الأفراد



وذلك لتثبيت أثر الفـروق الفردية فى استجابات المبحوثين لحـالة قلق المنافسة، فإن هذه الإجراءات السابقة دعمت نظرية منحنى «يو» المعكوس عن العلاقة بين الإثارة والأداء وخاصة لدى الرياضيين ذوى سمة قلق المنافسة المرتفع.

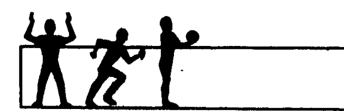
وأخيرًا، فإن النتائج تعضـد نظرية «أوكسندين» ١٩٧٠ التى تقرر أن العلاقة بين سمة قلق المنافسة والأداء تختلف تبـعًا لنمط الرياضة، وبالرغم أن العلاقة بين سمة قلق المنافسة والأداء ما زالت غير واضحـة فإن نتائج البحوث تشير إلى وجود علاقة دالة بين كل من سمة قلق المنافسة وبعض الواجبات الحركية مثل مهارة الرمى بأعلى الذراع، أو الأداء فى كرة السلة. بينما لاتوجد علاقة دالة مع كل من الجرى للمسافات الطويلة أو الأداء الذى يتطلب القوة العضلية للذراعين.

نتائج الأداء. Performance Outcomes

كما هو الحال بالنسبة للجزء السـابق الخاص بالاستخلاصات، فإن هذا الجزء يدعم الصدق التنبؤى لاختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT). ومما يجدر ذكره هنا أن هذه البحوث اخـتبرت تأثير سمـة قلق المنافسة والعوامل الموقـفية على كل من أفكار ومشاعر وسلوك الأفراد بعد الأداء.

* بالرغم من أن سمة قلق المنافسة قد تؤثر فى حالة القلق بعد المنافسة، فإن هذه التأثيرات تعتبر ضئيلة مقارنة بتأثيرات الأداء.

تبين نتـائج البحوث التى استخـدمت كل من مقاييس: قائمـة حالة القلق - للأطفال (SAI - C) وقائمة حالة قلق المنافسة (SCAT)، وقائمة حالة قلق المنافسة - الأطفال (CSAI - C) أن نتيجة المنافسة من حيث المكسب أو الخسارة تعتبر أفضل مؤشـرًا لحالة القلق بعـد المنافسـة. وهنا يجب أن نشيـر إلى أن الرياضيـين الذين يخسرون المنافـسة يتميـزون بدرجة أكبر من حـيث حالة القلق بعد المنافسـة مقارنة بالرياضيين الذين يحققون الفوز. كذلك فإن الخبرة السارة أثناء المنافسة تعتبر مؤشرًا دالاً لحالة القلق بعـد المنافسة لدى الرياضيـين. هذا وبصرف النظر عن المكسب أو الخسارة فإن الرياضيين الذين لديهم قدرًا أكبر من المـتعة أثناء المنافسة يتميزون بأنهم أقل قلقًا مقارنة بأقرانهم الذين لديهم خبرة متعة محدودة أو أقل أثناء المنافسة.



* عدم وجود علاقة بين سمة قلق المنافسة والتوقعات بعد المنافسة.

تبين النتائج أن نتيجة المنافسة هى الأكثر أهمية للتنبؤ بتوقعات الأداء المستقبلى المقاس بعد المنافسة. فى هذا المعنى فإن الرياضيين الذين يخسرون يظهرون قدرًا أقل من حيث التوقعات بعد المنافسة مقارنة بالرياضيين الذين يحققون الفوز. هذا ورغم عن أن سمة قلق المنافسة لا تربط بالتوقعات بعد المنافسة، فإن تقدير الذاتSelf Esteem يعتبر عاملاً هامًا فى التنبؤ بالتأثيرات النفسية السلبية للخسارة. إن الرياضيين الذين يخسرون المنافسة ولكن يتميزون بدرجة مرتفعة فى تقدير الذات تكون توقعاتهم بعد المنافسة أفضل من الرياضيين الذين يخسرون المنافسة ولكنهم يتميزون بانخفاض تقدير الذات.

* إن الفروق فى تفضيل المقارنة الاجتماعية بعد المنافسة على أساس سمة قلق المنافسة تظهر فقط عندما يؤخذ فى الحسبان مستوى دافع الإنجاز.

يبدو أن الفروق فى سمة قلق المنافسة كما تقاس باختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) لا تؤثر فى تفضيل المنافس فى المستقبل (مستوى المقارنة الاجتماعية)، أو ظروف المنافسة مقابل عدم المنافسة. وبالرغم من ذلك عندما أمكن تصنيف أفراد العينة إلى مجموعتين على أساس درجاتهم فى كل من اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT)، واختبار القلق الدافعى (MAT)، أظهرت النتائج أن أفراد المجموعة التى تتميز بدرجة منخفضة فى كل من اختبارى قلق المنافسة الرياضية، والقلق الدافعى يفضلون المنافسين ذوى المستوى المهارى على نحو أكبر من أفراد المجموعة التى تتميز بدرجة منخفضة فى كل من اختبارى قلق المنافسة الرياضية والقلق الدافعى.

* تعتبر سمة قلق المنافسة مؤشرًا دالاً لإدراك نتيجة الأداء، وإدراك تأثير التوتر على الأداء.

اختبر «كولى» Cooley ١٩٨٧ مقدرة اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) على التنبؤ بنتائج الأداء بعد المنافسة، وتوصل إلى أن سمة قلق المنافسة تعتبر مؤشرًا دالاً لكل من نتائج الأداء وتأثير التوتر على الأداء.



* عدم وجود علاقة سببية بين سمة قلق المنافسة والأداء:

اتساقًا مع نظرية التنسيب (العزو) Attiribution Theory (وينر Weiner ١٩٧٤، ١٩٧٩)، أظهرت النتائج أن النجاح والفشل مؤشران هامان لتفسير العلاقة السببية للأداء، بينما اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) لايرقى إلى تفسير العلاقة السببية مع الأداء.

أثر المعالجة التجريبية : Intervention

* تبين الأدلة أن اختبار قلق المنافسة الرياضية يمكن أن يقيس التغيير فى سمة قلق المنافسة كنتيجة لبعض المعالجات التجريبية.

أظهرت النتائج وجود انخفاض دال إحصائيًا فى درجة سمة قلق المنافسة كنتيجة لتأثير برنامج لخفض التوتر لمدة أسابيع ثلاثة، أو التدريب على المهارات النفسية لمدة موسم تدريبى، أو كنتيجة لتأثير برنامج للاسترخاء البدنى لمدة ثلاثة أسابيع.

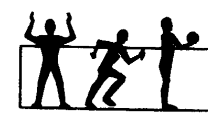
مقدرة المدربين فى التنبؤ بالقلق لدى الرياضيين:

* يعتبر اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) أفضل كثيرًا من الاقتصار على رأى المدرب فى التنبؤ بسمة قلق المنافسة للرياضيين.

تعتبر قدرة المدربين - بشكل عام - غير دقيقة فى التنبؤ بسمة قلق المنافسة للرياضيين. هذا مع الأخذ فى الاعتبار أن هناك عددًا قليلاً من المدربين يمكنهم التنبؤ بدقة كبيرة - كما أنه يمكن التنبؤ بسمة قلق المنافسة لدى الإناث على نحو أيسر من الذكور. وأن درجة دقة التنبؤ تضعف لدى المدربين كلما زاد عدد أفراد الفريق.

* عدم دقة المدرب - فى التنبؤ لسمة قلق المنافسة للرياضيين.

بالرغم من أن قدرة المدرب - بشكل عام - فى التنبؤ بسمة قلق المنافسة لدى الرياضيين تعتبر غير دقيقة فان نتائج البحوث تظهر أن المدربين الأكبر سنًا والأكثر



خبرة يمكنهم التنبــؤ بسمة قلق المنافسة للريــاضيين على نحو أكثر دقــة. كما تبينْ النتائج كذلك أن المدربين لديهم مقدرة أفضل فى التنبؤ بسمة قلق المنافسة للاعبات أكثر من اللاعبين.

المشكلات البحثية المرتبطة بمجال قلق المنافسة الرياضية

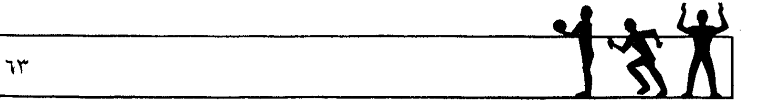
بالرغم من أن اختبار قلق المنافــسة الرياضية (SCAT) ساهم بتقدم جوهرى فى مجال بحــوث قلق المنافسة، فإن هناك العديد من المشكلات المرتبطة باســتخدام وتفســير نتائج هذا الاختــبار، وربما أمكن تصنيف هذه المشكلات إلي فئــتين هما: القياس النفسي والإطار النظري.

مشكلات القياس النفسى : Psychometric Problems

تعنى مشكلات القياس النفسى عدم التزام بعض الباحثين بالقواعد الصحيحة التى تم فى ضوئها التحقق من صدق هذا الاختــبار. فعلى سبيل المثال فإن البحث الذى قـــام به «ريديك» Riddik ١٩٨٤ تجاوز خصــائص المعاملات العلمــية لهذا الاختبار عندمــا تضمنت الإجراءات المقارنة بين مجموعــات بحثة على أساس كل بند من بنود الاختبار وعــدم الالتزام بمبدأ الدرجة الكلية للاختبــار. كذلك محاولة «أوفرجن»Auvergne ١٩٨٣ اســتخدام بعض بنود الاختــبار بغــرض التوصل إلى مقياس عن الخوف من الفشل. مرة أخرى من الأهمية مراعاة التعليمات والمعاملات العلمية الخاصة بالاختبار وما هى حدود استخدامه.

المشكلات النظرية : Theoretical Problems

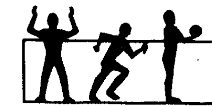
تعنى المشكلات النظرية اســتخدام اخــتبار قلق المنافــسة الرياضيــة على نحو لايتسق مع أسس المفــاهيم النظرية لقلق المنافسة. وأحد المشكلات الــشائعة فى هذا السياق توقيت تطبيق الاختبار على عــينة البحث، وحيث أن الاختبار يمثل الجانب الإجرائى لسمة قلق المنافسة التى تعنى « الميل لإدراك مــواقف المنافسة كمهدد » أى أنه يقيس الميل أو الاســتعداد العــام نحو مواقف المنافــسة باعتــبارها مهــدد للفرد. وبالرغم من أن تعليمات الاخــتبار تؤكد على أهمية أن تكون اســتجابات الفرد فى



ضوء ما يشعر به بشكل عام نحو مواقف المنافسة الرياضية، فإن تطبيق الاختبار فى مواقف المنافسة يحول دون تحقيق ذلك الهدف، نظراً لأن الفرد سوف يتأثر فى استجاباته بمشاعره الراهنة المرتبطة بموقف المنافسة. أنه من الأهميه أن يؤخذ فى الأعتبار تطبيق اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) فى الظروف الطبيعية غير المرتبطة بالمنافسة حتى يتسنى للفرد أن يركز فى إجابته على مشاعره العامة نحو المنافسة غير متأثر بظروف المنافسة أو المسابقة.

وتوجد مشكلة أخرى خاصة باستخدام قوائم حالة القلق، وآية ذلك أن إجراءات الصدق الأولية لاختبار قلق المنافسة الرياضية(SCAT) تضمنت استخدام قائمة حالة القلق (SAI) إعداد «سبيلبرجر» Spielberger ١٩٧٠ نظرًا لصدقها وسهولة تطبيقها، وتجدر الإشارة هنا إلى أنه أثناء إجراء الصدق البنائى (التكوينى) لاختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) أمكن تطوير الصورة المختصرة لقائمة حالة القلق للراشدين (SAI - A) لتصبح ذات حساسية خاصة لقياس حالات القلق فى مواقف المنافسة تحت مسمى قائمة حالة قلق المنافسة (CSAI)، وقد حظيت هذه الأداة بإجراءات التقنين بشكل مستقل فى بحوث تالية قادها كل من «مارتنز» Martensو«بورتون» Burton و«ريفكين» Rivikin و«سيمون» Simon ١٩٨٠، ومما هو جدير بالذكر أن المفهوم النظرى الحديث للقلق باعتبار أنه بناء متعدد الأبعاد Multidimemsional Construct لازمه تطوير وصدق قائمة حالة قلق المنافسة -٢ (CSAI - 2) والتى تقيس مكونى حالة القلق المعرفى والجسمى، إضافة إلى مكون حالة الثقة بالنفس. وهنا يجب أن نشير أن هذا التنظير الجديد يمثل تقدمًا جوهريًا فى تناول ظاهرة القلق كحالة فى مجال بحوث علم نفس الرياضة ورغمًا عن أن للباحث الحق فى اختيار أدوات بحثه، فإنه من الأهمية كذلك الاسترشاد والاستبصار لهذا التنظير الجديد لحالة القلق. وعلى ضوء ما سبق فإنه عند إجراء دراسات فى مجال حالة قلق المنافسة ينصح باستخدام قائمة حالة قلق المنافسة -٢ (CSAI - 2) نظرًا لأنها تعتمد فى بنائها على النظرية الحديثة التى تنظر للقلق كبناء متعدد الأبعاد.

أما المشكلة الثالثة التى أسفر عنها مراجعة البحوث السابقة فهى الخلط بين استخدام كل من قائمة سمة قلق المنافسة (CSAI) واختبار قلق المنافسة الرياضية



(SCAT) واعتبار أن أيًا منهما يقيس ما يـهدف الآخر لقياسه. ومرة أخرى يلفت النظر إلى ضرورة استخـدام مقاييس قلق المنافسة (أو أى مقاييس للشـخصية) على أساس الإطار النظرى الذى يتبناه المقياس المعين والذى يحدد مجالات استخدامه.

ونود أن نشيـر هنا، قبل أن نتـرك هذا الجزء إلى المشكلة الرابعـة التى أمكن التعـرف عليها من خلال اسـتقراء البحـوث التى استخـدمت اختبار قلق المنافـسة الرياضية (SCAT). وتبدو هذه المشكلة فى التوصل إلى استخلاصات أو تعميمات غير دقـيقة استنادًا إلى نتائج دراسة واحـدة فقط. فعلى سبيل المثـال أظهرت نتائج إحدى الدراسات عـدم صدق اختبار قلق المنافسـة الرياضية (SCAT) لقياس سمة قلق المنافسة نظرًا لعدم تحقق صحة الفرض المستهدف اختباره فى هذه الدراسة، إنه من الاهمية أن ينظر إلى نتائج كل دراسة باعـتبارها جزء من الأدلة والبراهين التى قد تدعم أو تدحض التنبؤات النظرية أو البحوث السابقة، أو الاثنين معًا.

الرؤية المستقبلية لبحوث قلق المنافسة الرياضية

نظرًا لأن هناك عددًا كبيرًا من البحوث استخدام اختبارقلق المنافسة الرياضية (SCAT) فإنه قـد يبدو أن هناك اعتقـادًا سائدًا بأن أغلب التساؤلات الهـامة فى مجـال قلق المنافسة تم الإجابة عليـها. ولكن الواقع يعكس غيـر ذلك، ويظهر أن هناك العديد من التـساؤلات الهامة التـى ما زالت تبحث عن إجابة نناقـشها فيـما يلى:

الفروق الفردية : Individual Differences

ناقشنا فـى موضع سابق العـديد من البحـوث التى اهتمت بدراسـة الفروق الفردية فى سمة قلق المنافسة على أساس مـتغيرات: العمر والجنس والقدرة . .إلخ ويغلب على هذه الدراسـات الطبـيعـية الوصـفيـة والنظرية. ويبـدو أنه من غيـر المستغـرب أن تأتى النتائج بشكل غير مـحدد أو متفق عليـه نظرًا لعدم وجود إطار نظرى يمدنا بالفهم والمعرفة عن أسباب حدوث هذه الفروق فى سمة قلق المنافسة. وبناء على ما سبق فإن البحوث المستقبليـة تحتاج إلى تطوير النظرية لتوجه الباحثين فى محاولاتهم الإجابة عن التساؤلات الهامة وتمدهم بأسس نظرية لتفسير النتائج.



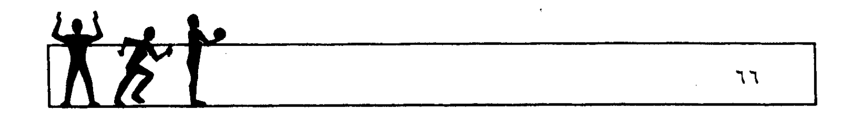
فعلى سبيل المثال تحتاج النظرية إلى أن توجه الاهتمام نحو كيف تتطور سمة قلق المنافسة لدى الأطفال، وفى هذا المعنى يعتبر الإطار النظرى الذى قدمه «هارتر» Harter ١٩٧٨ عن تطور دافعية الكفاءة Competence Motivation، والكفائة المدركة Perceived Competence نموذجًا يحتذى به. وهنا ينبغى أن نشير إلى «نظرية هارتر» تأخذ فى الاعتبار المسببات والنتائج المتضمنة فى العملية المعقدة لتطور كل من دافع الكفاءة والكفاءة الإدراكية. كذلك قدم «باسير»Basser ١٩٨٤ إطارًا أوليًا لاختبار العوامل المسببة لحدوث سمة قلق المنافسة، وأعطى اهتماما خاصًا لاكتشاف تأثير خبرات النجاح والفشل فى حياة الطفل حتى يتسنى تحقيق فهم أفضل لتطور سمة قلق المنافسة. ويبدو أن النظرية من منظور تطور سمة قلق المنافسة تحتاج إلى أن يؤخذ فى الاعتبار اكتشاف مستويات النضج المعرفى للرياضيين، ومعرفة تأثير البناءات التنافسية المختلفة على الأطفال.

هذا ونظرًا إلى عدم اتفاق النتائج الخاصة بدراسة الفروق بين الجنسين فى سمة قلق المنافسة، وحيث إن هناك وجهة نظر ترجح أن سبب الفروق نتيجة عملية التطبيع الاجتماعى وليس نتيجة العوامل البيولوجية، فإنه من المناسب أن تعطى الدراسات المستقبلية اهتمامًا لبحث ماهية عوامل التطبيع الاجتماعى الكامنة التى تسبب تطور سمة قلق المنافسة لدى الأطفال.

إدراك المهدد: Perception Of Threat

ينظر إلى إدراك المهدد باعتبار أنه مفتاح البناء النظرى فى نموذج قلق المنافسة. لقد توصل الباحثون إلى أن كلاً من العوامل الموقفية والعوامل الذاتية تتفاعل معا فى تأثيرها لإدراك المهدد. ورغمًا عن ذلك تبدو الحاجة قائمة إلى إجراء المزيد من البحوث لاختبار الخصائص الرئيسية التى يرى الأفراد ذو سمة قلق المنافسة المرتفع أنها تمثل تهديدًا للمنافسة ومن هذه البحوث على سبيل المثال: «فيشر»Fisher و«زوارت»Zwart ١٩٨٢، و«جولد»Gould وآخرون ١٩٨٣، «باسير Passer ١٩٨٣ كذلك بحوث «إندلر»Endler ١٩٧٨و«كرول»Croll ١٩٧٩.

واستطرادًا مع ما سبق طور «ليوثوايت» Lewthwait ١٩٨٦ إطارًا نظريًا يقترح أن إدراك المهدد يحدث عندما يعتقد الفرد أن أهدافًا هامة أو ذات قيمة



شخصية تتعرض للخطر خلال الاشتراك فى المنافسة الرياضية. ويبدو ان هذا المجال ما زال بكرًا ويحتاج إلى البحث بغرض معـرفة ما هى الخصائص الأساسية لإدراك المهدد.

التنبؤات بالأداء. استجابات الحالة ونتائج الأداء:

إن التـقدم فى التنبـؤ بالأداء يتـوقف - إلى حد كـبـير. على مـدى تطوير إجراءات القياس. هذا وحتى يتسنى الإجابة عن التساؤلات الصعبة فى بحوث قلق المنافسة فمن الاهمية أن يؤخذ فى الاعتبار الأبعاد المتعددة المعقدة والطبيعية التبادلية للأفكار والمشاعـر والسلوكيـات فى المجال الرياضى. وتجـدر الإشارة إلى أن هناك العديد من الدراسات التى استـخدمت اختبارقلق المنافسة الرياضيـة أفردت اهتمامًا إلى بعض التصميمات الإحصائية المتقدمة التى تسمح بالتعرف على تأثير تفاعل كل من العوامل الموقفية والشخصية فى الأداء وحالات الاستجابة ونتائج الأداء. ويبدو أن المجال ما زال يحتاج إلى المزيد من البحث المقترن بتطوير التنظير الخاص بذلك.

لقدم قدم كل من «سـونستروم» Sonstroem و«برناردو» Bernardo ١٩٨٢ عملاً متميزًا اعتمد على استخدام التحليل داخل الفرد Intra Individual Analysis بغـرض تحقـيق التنبـؤ بالأداء. ويتطلب الأمـر المزيد من البـحث الذى يسـتخـدم القياسـات داخل الفرد لاستجابات الحـالة والأداء. حتى يتسنى تحقـيق فهم افضل للعلاقة بين القلق والأداء. كذلك تبدو الحاجة إلى استخدام بعض القياسات البديلة للأداء مع التركيـز على التقدير النوعى بغية التـوصل إلى التنبؤ. وربما من المناسب قبل ان تنهى هذا الجزء ان نلفت النظر إلى ان العلاقة بين القلق (الاستثارة) والأداء تختلف تبـعًا لنمط الواجـبات، ورغمًـا عن ان الباحثـين يرجحون فـرض «اليو» المعكوس فى تفسيـر العلاقة بين القلق والأداء فانه من الاهمـية بمكان ان يؤخذ فى الاعتبار نوع وطبيعة الأداء.

بحوث القياس النفسى : Psychometric Research

بالرغم من أن الأدلة تعـضد بدرجة كـبيـرة صلاحيـة اختـبار قلق المنافـسة الرياضية(SCAT) من حيث الصدق والثبات لقياس سـمة قلق المنافسة. فانه يتوقع إجراء المزيد من البحوث بغرض تطوير هذا الاختـبار. هذا وفى ضوء مفهوم القلق



كبناء متعـدد الأبعاد وتطوير قائمة حالة قلق المنافسـة الرياضية (CSAI - 2) بحيث يشمل مكونين احداهما معرفى Cognitive ، والآخر جسمىSomatic لسمة قلق المنافسة.

وفى سياق الحـديث عن بحوث القياس النفسى المقـترحة لاختبـار سمة قلق المنافسة تجدر الإشارة إلى ما اقترحه «ليوثوايت» Lewthwaite ١٩٨٦ من أهمية أن يؤخذ فى الاعتـبار عند قياس سـمة قلق المنافسة تكرار الإسـتجابة (How Often) وشدة الاستجابة (How Much). ومما هو جدير بالذكـر ان اختبار قلق المنافـسة الرياضية (SCAT) بوضعه الحالى بـأخذ فى الاعتبار مبدأ تكرار الاسـتجابة(نادرًا، أحيانًا، غالبًا)، ولا يقيس مبـدأ شدة الاستجابة. لذلك ربما يكون من المفيد تطوير نوع الإستجابة بحيث تشمل قياس درجة الشدة لسمة قلق المنافسة.

ونود أن نشيـر هنا فى نهاية هذا الجزء إلى مـا تشهده السنوات الأخـيرة من تزايد الاهتمام بتـدريب الرياضيين على المهارات النفسيـة ومن المفترض أن يواكب ذلك تطوير المقايـيس النفسيـة التى تفيد فى مـعرفة فـاعلية ومدى تأثيـر مثل هذه البرامج الخاصة بالإعداد النفسى، واستجابة لهذا ينصح بتطوير واتساع مجال قياس اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT) حتى يمكن الإستفادة منه فى تقييم مثل هذه البرامج. إضافة إلى ما سبق يوصى ببناء مـقاييس تشكل بعض المكونات الأساسيه لقلق المنافسـة منها على سبيل المثـال: الخوف من التقييم، الخـوف من الفشل أو تشمل طرقًا مختلفة لمظاهر القلق مثل: التوتر البدنى، التحدث السلبى مع الذات، التصورات السلبية . . . إلخ.

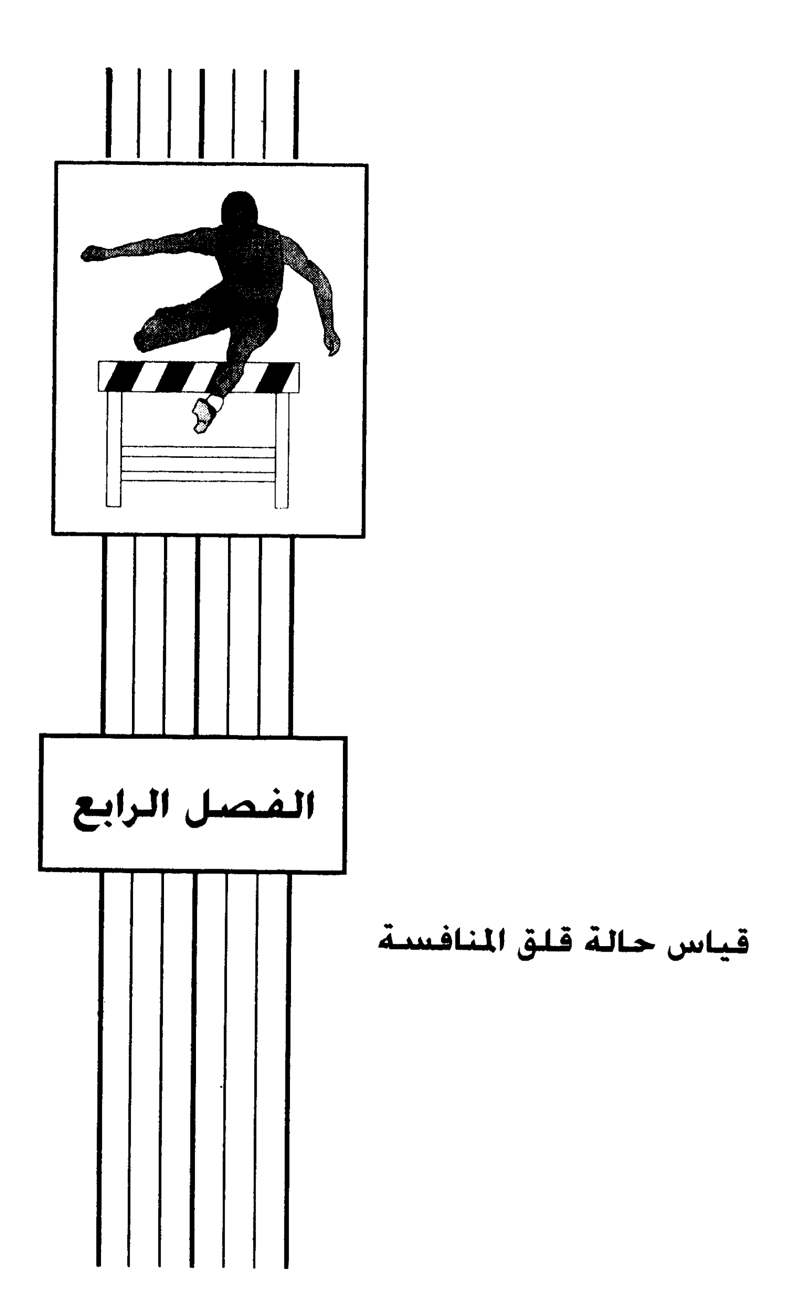
الملخص:

وخلاصة القول أن هذا الفصل اشتمل على مراجـعة واسعة لبحوث اختبار قلق المنافـسة الرياضـية (SCAT) أمكن من خـلال هذه المـراجـعـة التـوصل إلى إستخلاصات هامة، والوقوف على بعض المشكلات الناتجة عن تطبيق هذا الاختبار ثم مجموعة من الاسـتبصارات توجه البحوث المستقـبلية. إن ما يصل إليه البحث -أيًا كانت الأدوات المتاحة له ـ فهى حقائق غير نهائية ولاقاطعة، وهى مقيدة بحدود تجاربه وظروف هذه التجارب وأدواتها. كما أن القول المأثور الذى يؤكد ـ أن المزيد



من التعلم يجعل الانسان يعلم الكثير مما لايعرفه ـ قد تحقق بجلاء خلال هذه المراجعة الشاملة لاختبار قلق المنافسة الرياضية، ورغمًا أن هناك إنجازات هامة أسفرت عنها هذه المراجعة فإنه مازالت مجالات البحث بكرًا للعديد من المشكلات التى نجهلها ولا نعرفها.





الفصل الرابع

قياس حالة قلق المنافسة

هذا وبالرغم من أن البحوث التى استخدمت اختبار قلق المنافسة الرياضية أظهرت أهمية الحاجة إلى قياس سمة القلق بشكل نوعى فى المنافسة الرياضية، فإنه من المفيد كذلك توافر أداة قياس صالحة لقياس القلق كحالة فى مواقف المنافسة الرياضية، ولتحقيق ذلك قام «مارتنز» وآخرون ١٩٨٠ بتعديل قائمة حالة القلق لسبيلبرجر ١٩٨٠ (SAI) وذلك بتحديد عشر عبارات من عبارات القائمة العشرين تتميز بأنها أكثر حساسية للتغيرات فى بيئة المنافسة الرياضية، وأطلق على هذا المقياس الجديد قائمة قلق المنافسة الرياضية(CSAI).

التمييز بين حالة القلق المعرفى والجسمى:

The Cognitive - Somatic Distinction

يوجد تدعيم نظرى، إضافة إلى الملاحظة الإمبريقية تعضد وجود مكونين لحالة القلق هما: القلق المعرفى والقلق الجسمى. فعلى سبيل المثال يلاحظ أن شخصًا قد يستجيب نحو مثير معين على نحو يغلب عليه أعراض القلق الجسمى، بينما يستجيب شخص آخر نحو نفس المثير بشكل يغلب عليه أعراض القلق المعرفى. كما أن الشخص نفسه قد تتنوع استجاباته من حيث نوع القلق المعرفى أو الجسمى تبعًا لاختلاف الموقف أو المثير.

كذلك يلاحظ أن شخصًا يتميز بالاسترخاء الجسمى وعدم التوتر العضلى ولكنه لا يستطيع النوم الهادئ بسبب أن ذهنه مشغول ببعض الأفكار أو التوقعات السلبية المرتبطة بموضوع معين (القلق المعرفى)، وفى المقابل فإن شخصًا آخر قد يعانى من توتر عضلات جسمه، إضافة إلى أعراض القلق الجسمى، ولكنه يتمتع بالهدوء الذهنى.

هذا ويبدو أن ترجيح المفهوم الاستقلالى لكل من نوعى القلق الجسمى والمعرفى لا يتعارض مع إمكان حدوثها معًا وفى آن واحد، وإن كان ذلك يعتمد - لدرجة كبيرة - على طبيعة عناصر الإثارة المتضمنة فى الموقف، أى أن هناك بعض المواقف التى يمكن أن تشمل عناصر الاستثارة لكل من نوعى القلق، وفى هذا المعنى يشير «بوركوفيك»Borkovec ١٩٧٦ إلى إمكانية استخدام أحد نوعى القلق كدالة شرطية أو تمييزية Conditional Discrminative Function لنوع القلق الآخر.

فعلى سبـيل المثال فإن أعراض القلق الجسمى قـد تظهر لدى الرياضى عندما يواجه بعض المثيرات المـرتبطة بموقف المنافسة [مكان المنافسة، الجمـهور، الإحماء] كما أن هذه الأعراض الجـسمية للقلق قد تكون مصـدرًا للقلق الذهنى. ومن جهة أخرى فـإن القلق المعرفى الناتج عن توقع الفـشل قد يصاحبـه بعض مظاهر القلق الجسمى.

هذا وقد تأكد مبدأ الاستقـلالية بين نوعى القلق الجسمى والمعرفى من خلال نتائج العديد من الدراسات، وإن كان هناك اختلاف فى تحديد درجته. فعلى سبيل المثال بينما أظـهرت نتائج بعض الدراسات عدم وجـود ارتباط دال بين نوعي القلق فإن بعض نتائج الدراسات الأخري أظهرت ارتباطًا منخفضًا بين هذين النوعين من القلق. الأمر الذى يفيد إمكانية أن تتصف هذه العلاقة بالاستقلال النسبىRelative Independence ، ويتوقف ذلك كما يرى «بروكوفـيك» ١٩٧٦ على طبيعة موقف الاستثارة التى تشمل خصائص إثارة الاستجابة لنوعى القلق.

مراحل بناء قائمة حالة قلق

المنافسة الرياضية ـ ٢

نتناول فى هذا الجزء مـراحل بناء قائمة حـالة قلق المنافسـة ـ ٢ على النحو التالى:

المرحلة الأولى.

لقد تم بناء قائمة حالة قلق المنافسة ـ ٢ بهدف توفير أداة قياس ثابتة وصادقة تصف حالة قلق المنافسـة للرياضيين فى مواقف المنافسة الريـاضية وذلك من خلال أبعاد أربعـة هى: القلق المعـرفى، والقلق الجسـمى، والخوف من الضرر الـبدنى، وأخيرًا القلق العام.

تضمنت الإجراءات الأولية تـرشيح ١٠٢ فقرة (عبارة) تم اختـيارها لقياس الأبعاد الأربعة السابقة وذلك من المصادر التالية:

١ ـ القائمة الأصلية لحالة قلق المنافسة (CSAI).



٢ ـ تعديل العبارت من مقاييس القلق التى تتضمن كل من البعد المعرفى والجسمى لتصبح أكثر ملائمة للموقف فى الرياضة. (ليبرت، وموريس Liebert & Morris ١٩٦٧، شوارتز Schwartz ، وآخرون ١٩٧٨).

تم عرض العبارات (١٠٢عبارة) على محكين ثلاثة للتحقق من الصدق الظاهرى، وتبعًا لمحك أساسى هو أهمية اتفاق المحكين الثلاثة على صلاحية العبارة. وقد أسفر هذا الإجراء على حذف ٢٣ عبارة، ومن ثم أصبحت الصورة مكونة من ٧٩ عبارة فقط.

كذلك تم تطبيق هذه الصورة المكونة من ٧٩ عبارة على ١٠٦ لاعبًا لكرة القدم خلال ساعة قبل المنافسة الهامة. ثم خضعت استجابات المبحوثين إلى المعالجات الإحصائية التالية:

١ ـ تحليل المفردات (العبارات) . Item Analysis

٢ ـ الارتباط بين كل مفردة والمقياس الفرعى.

Item - to - Subscale Correlations.

٣- التحليل العاملى Factor Analyses

٤- التحليل التمييزى. Discriminant Analyses

فيما يتعلق بالمحك الخاص بتحليل المفردات، فقد استخدمت طريقة الفروق الطرفية، وتتضمن هذه الطريقة تقسيم أفراد العينة تبعًا للدرجة الكلية فى الاختبار إلى مجموعتين، حيث تمثل المجموعة الأولى أعلى الدرجات المساوية لنسبة ٢٧٪، وتمثل المجوعة الثانية أقل الدرجات المساوية لنسبة ٢٧٪ ثم تقارن نسبة استجابات الأفراد نحو المفردة التى تتسق مع الدرجة الكلية للمقياس فى كل مجموعة، مع

* التحليل العاملى هو الأسلوب الذى يصل بتفسير معامل الارتباط الموجب (والذى له دلالة إحصائية) إلى مستوى التعميم. وقد نشأ هذا الأسلوب فى إطار علم النفس ليزود الباحثين بنموذج رياضى لتفسير النظريات السيكولوجية فى ميدان القدرات العقلية وسمات الشخصية، ثم امتد إلى مجالات العلم الأخرى.

لمزيد من التعرف على طرق التحليل العاملى وخاصة: تحليل المكونات الأساسية، وتحليل العوامل الأساسية المستخدمان ضمن إجراءات تقنين قائمة حالة قلق المنافسة يرجع إلى:

فؤاد أبو حطب، آمال صادق. مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائى. ١٩٩١. ٥٩٥ ـ ٥٩٨.

صفوت فرح، التحليل العاملى فى العلوم السلوكية ١٩٨٠.

نسبة استجابات الأفراد نحو المفردة التى تتعارض مع الدرجة الكلية للمقياس. ويجب أن تحصل الفقرة على معامل تحليل الفقرات Item Analysis Coefficient لكل من المجموعتين لا يقل عن ٠,٤٠ حتى يتسنى قبولها.

وفيما يختص بالاتساق الداخلى، أو التحقق من تجانس العبارات الخاصة لكل مقياس فرعى، فقد تم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة فى كل عبارة ودرجاتهم الكلية فى كل مقياس فرعى، حيث يتم قبول العبارة التى تحقق معامل ارتباط يساوى أو يزيد عن ٠,٥٠، ولا تحقق معامل ارتباط مرتفع مع أى مقياس فرعى آخر.

وقد استخدم التحليل العاملى للتحقق من إمكانية تجمع عبارات المقياس المقترحة فى عوامل أربعة تشمل أبعاد كل من القلق المعرفى، والقلق الجسمى، والخوف من الضرر البدنى والقلق العام. وفى سبيل التحقق من ذلك استخدم كل من تحليل المكونات الأساسية Principal Components Analysis وطريقة العوامل الأساسية مع تكرار التدوير The Principal Factor Method With Iterations.

هذا وقد أسفر تحليل عامل المكونات الأساسية على وجود عوامل ثلاثة تمثل كل من القلق المعرفى، والقلق الجسمى، والخوف من الضرر البدنى، بينما أخفق فى التوصل إلى وجود عامل يتضمن القلق العام، وقد تأكدت النتائج السابقة عندما تم إعادة التدوير - فيما عدا - أن العامل الخاص بحالة القلق المعرفى انفصل إلى عاملين إحداهما أمكن تسميته بحالة القلق المعرفى، والآخر أطلق عليه حالة الثقة فى النفس State Self Confidence. ويبدو أن كلا العاملين يمثلان طرفى النقيض المدرج المتصل للتقييم المعرفى إحداهما إيجابى وهو حالة الثقة فى النفس، والآخر سلبى وهو حالة القلق المعرفى. وينظر إلى حالة الثقة فى النفس بمثابة غياب لحالة القلق المعرفى، والعكس صحيح إلى حد كبير، بمعنى أن ارتفاع درجة القلق المعرفى يقابله انخفاض درجة الثقة فى النفس. وتتسق هذه النتيجة لدرجة كبيرة مع النظريات المعرفية الحديثة الخاصة بالقلق والثقة فى النفس والتى تناولها كل من «باندورا» Bandura ١٩٧٧، «إليس» Ellis ١٩٦٩، «ميتشنبوم» Meichenbaum ١٩٧٧، «وين» Wine ١٩٧١.

هذا وبالرغم من توقع وجود علاقة عكسية بين استجابات المبحوثين لكل من حالة القلق المعرفى وحالة الثقة فى النفس كما هو مفترض نظريًا، فإن نتائج التحليل لاستجابات المبحوثين فى هذا الصدد تظهر التباين والاختلاف الكبير. ويرجع ذلك إلى طبيعة العينة هذا من ناحية، ونوع موقف المنافسة وشدته من ناحية أخرى.

وأخيرًا، لقد استخدم التحليل التمييزى كمحك نهائى للتأكد أن الفقرة (العبارة) تميز بين الأفراد الحاصلين على الدرجات المرتفعة، والأفراد الحاصلين على الدرجة المنخفضة فى الدرجة الكلية لكل مقياس فرعى.

المرحلة الثانية:

أمكن فى ضوء التحليل الإحصائى الذى استخدم مع الصورة الأولى حذف ٣٤ عبارة ومن ثم أصبحت الصورة الثانية مشتملة على ٣٦ عبارة بواقع ١٢ عبارة للبعد الخاص بحالة القلق المعرفى، ١٢ عبارة للبعد الخاص بحالة القلق الجسمى، و ١٠ عبارات للبعد الخاص بحالة الثقة فى النفس، وأخيرًا عبارتين فقط للبعد الخاص بحالة الخوف من الضرر البدنى.

وقد اشتملت إجراءات التحليل الإحصائى للصورة الثانية على إعادة نفس إجراءات التحليل الإحصائى على نفس العينة التى تم استخدامها مع الصورة الأولى، وجاءت النتائج موضحة عدم تميز العبارات الخاصة بحالة الخوف من الضرر البدنى. وبصرف النظر عن سبب ذلك هل مرجعه أن الرياضيين ليس لديهم خوفًا من الضرر البدنى أم أنه تعوزهم الرغبة فى إظهار هذا الخوف، فإنه تم حذف هذا المقياس الفرعى من إجراءات تطوير المقياس فى المراحل التالية.

وتجدر الإشارة إلى أن نتائج التحليل العاملى أكدت وجود ثلاثة مقاييس فرعية مستقلة هى؛ حالة القلق المعرفى، وحالة القلق الجسمى، وحالة الثقة فى النفس. ونظرًا لأن المقياس الفرعى الخاص بحالة الثقة فى النفس لم يعتبر ضمن الأبعاد الرئيسية لبناء مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية - ٢ فقد أظهرت النتائج تشبع سبع عبارات فقط على هذا العامل، لذلك تم أضافة ست عبارات لهذا البعد، وذلك حتى يمكن التوصل إلى مقاييس فرعية متقاربة من حيث عدد العبارات.

كما تضمنت الصورة الثانية إضافة بعد آخر لمقياس حالة قلق المنافسة - الرياضية -٢ يرتبط بالبناء الذى قدمه «روتر» Rotter ١٩٦٦ عن التحكم الداخلى - والخارجى Internal ` External Control Construct على أساس أن هذا البناء يمثل مكونا هاما لحالة الثقة فى النفس. ومن ثم أصبح عدد العبارات لمقياس «حالة قلق المنافسة الرياضية -٢» هو ٥٠ عبارة موزعة على الأبعاد الأربعة التالية:

البعد الأول: حالة القلق المعرفى .	١٤ عبارة
البعد الثانى: حالة القلق الجسمى.	١١ عبارة
البعد الثالث: حالة الثقة فى النفس.	١٣ عبارة
البعد الرابع: التحكم الداخلى والخارجى.	١٢ عبارة

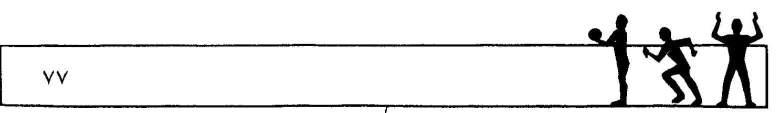
المرحلة الثالثة:

تم تطبيق الصورة الثالثة المكونة من ٥٠ عبارة وأربعة أبعاد (مقاييس فرعية) على ثمانين رياضيًا مستوى المنافسة العالية، ويمثلون رياضات السباحة والميدان والمضار والمصارعة والجرى، وذلك خلال ساعة قبل المنافسة. كما تم إجراء المعالجات الإحصائية من حيث تحليل المفردات (العبارات) والارتباط بين كل مفردة والمقياس الفرعى، والتحليل العاملى، والتحليل التمييزى.

هذا وقد أظهرت نتائج التحليل العاملى عن طريق المكونات الأساسية وإعادة التحليل العاملى باستخدام التدوير المتعامد والمائل Orthogonal And Oblique Rotations قبول صحة مقاييس فرعية ثلاثة من المقاييس الأربعة المقترحة. وهذه المقاييس الفرعية الثلاثة هى على النحو التالى:

- مقياس حالة القلق المعرفى.
- مقياس حالة القلق الجسمى.
- مقياس حالة الثقة فى النفس.

وتجدر الإشارة إلى أنه تم رفض العبارات الخاصة ببعد التحكم الداخلى - الخارجى، نظرًا لأن خمس عبارات تشبعت على عوامل مختلفة، كما أن السبع العبارات الأخرى لم تحقق الحد الأدنى المطلوب للتشبع على العامل وفقًا لمحك «جيلفورد» ٠,٣٠.



ومما هو جدير بالذكر أن تسع عبارات فقط لمقياس حالة القلق الجسمى حققت شروط معاملات التميز، لذلك فقد استقر الرأى على اختصار عدد العبارات للمقياسين الفرعيين الآخريين - حالة القلق المعرفى وحالة الثقة في النفس - إلى تسع عبارات لكل منهما. ومن ثم أصبحت الصورة النهائية لهذه المرحلة الثالثة من تطوير المقياس مكونة من سبع وعشرين عبارة بواقع تسع عبارات لكل مقياس فرعى.

المرحلة الرابعة:

تم تطبيق الصورة الرابعة المكونة من ثلاثة مقاييس فرعية وتسع عبارات لكل مقياس على نفس العينة التى طبق عليها الصورة الثالثة للمقياس. كما تم إعادة نفس المعاجة الإحصائية. ومرة أخرى أظهرت النتائج استقرار المقاييس الفرعية الثلاثة وعدد العبارات الخاصة لكل مقياس. جدول رقم (٤/ ١).

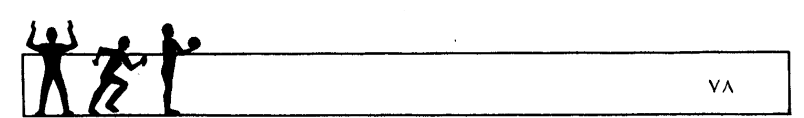
جدول (١/٤) نتائج المعالجة الإحصائية للمرحلة الرابعة لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية - ٢

المقاييس الفرعية	متوسط معامل تحليل الفقرات		متوسط معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لكل مقياس	متوسط معامل الدالة التمييزية
	المجموعة المرتفعة	المجموعة المنخفضة		
حالة القلق المعرفى	,٧٧	,٥٤	,٦٨	٣,٥٦
حالة القلق الجسمي	,٦٧	,٥٦	,٦٧	٠,٩٨
حالة الثقة فى النفس	,٦٨	,٦٦	,٨٧	٤,٩٢

إجراءات الثبات والصدق لقائمة حالة قلق المنافسة

الثبات . Reliabilty

حيث إن الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار Test - Retest Reliability يعتبر إجراء غير ملائم بالنسبة لمقاييس الحالة، فقد تم حساب الثبات عن طريق الاتساق الداخلى للمقياس Internal Consistency Of the Scale، وذلك لمعرفة درجة تجانس العبارات فى كل مقياس فرعى لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية -٢.



هذا،وقد تم حساب الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخCranbach,s Alpha Coefficient لتحـديد الاتساق الداخلى عـلى عينات ثلاثة مـختلفة، مـن لاعبي ولاعبات المستوى العالي جدول (٤/ ٢).

ويوضح الجدول رقـم (٤/ ٢) نتائج معـامل ألفا لثـبات المقـاييس الفرعـية الثلاثة لمقـياس حالة قلق المنافسـة الرياضية -٢ حيث إنه تراوح بيـن ٧٩, ٠ كحد أدنى و ٩٠, ٠ كحد أقصى، الأمر الذى يعكس تميز عبارات المقياس بدرجة مرتفعة من حيث الاتساق الداخلى.

جدول (٤/ ٢) الاتساق الداخلى للمقاييس الفرعية الثلاثة لمقياس حالة قلق المنافسة الرياضية -٢

العينـــة	ن	مقياس حالة القلق المعرفى	مقياس حالة القلق الجسمى	مقياس حالة الثقة فى النفس
(العاب قوى/ مصارعة)	٥٧	,٧٩	,٨٢	,٨٨
(لاعبات الكرة الطائرة)	٤٠	,٨٣	,٨٢	,٨٧
المصارعة.	٥٤	,٨١	,٨٣	,٩٠

الصدق التلازمى. Concurrent Validity

يشير التقرير الخاص بتوصيات تقنين الاختبارات التربوية والنفسية الصادر عن «رابطة علم النفس الأمريكية» The American Psychological Association عام ١٩٧٤ إلى أن أولى خطوات تقنين «قوائم التقرير الذاتى» Self - Report Inventories هى تحديد الصدق التلازمى مع مقاييس أخرى سبق التحقق من صدقها.

هذا،وقد أمكن حـساب الصدق التـلازمى للمقاييس الفـرعية الثلاثة لقـائمة حالة قلق المنافسة الرياضـية -٢ مع ثمانية مقاييس أخرى سبق التـحقق من صدقها لقياس كل من حالة القلق وسمة القلق. وقد تم تطبيق هذه المقاييس مجتمعة على نفس العينات الثلاث التى سـبق أن طبق عليها إجراءات حساب الـثبات والاتساق الداخلى.

تم تطبيق مقاييس أربعـة لسمة القلق لتحديد الصدق التـلازمى لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ـ٢ على النحو التالى:

١ ـ اختبار سمة قلق المنافسة الرياضية: (إعداد مارتنز Martens ١٩٧٧).

Sport Competition Anxiety Test (SCAT).

٢ ـ قائمة سمة القلق: (إعداد سبيلبرجر Spielberger وآخرين ١٩٧٠).

Trait Anxiety Inventory (SCAT).

٣ ـ اختبار قلق الإنجاز المعدل للمنافسة (إعداد ألبرت وهبر Alpert &Haber ١٩٦٠).

The Achievement Anxiety Test Modified For Competition (AAT-C)

٤ ـ مقياس التحكم الداخلى والخارجى (إعداد روتر Rotter ١٩٦٦).

The Internal - External Control Scale (I. E Control)

هذا، ويبين الجـدول (٣/٤) نتائج معامـلات الارتباط بين قائمـة حالة قلق المنافســة الرياضة ـ٢، ومقاييس سـمة القلق الأربعة المقـترحة للتحـقق من الصدق التلازمى.

جدول (٣/٤) معاملات الارتباط بين قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ـ٢ ومقاييس السمة*

مقاييس السمة	العينة	حالة القلق المرضى	حالة القلق الجسمى	حالة القلق النفسى
ـ اختبار سمة قلق المنافسة الرياضية (مارتنز ١٩٧٧)	١٥١	,٤٥	,٦٢	,٥٥-
ـ قائمة سمة القلق (سبيلبرجر ١٩٧٠)	٥٤	,٥٠	,,٣٧	,٤٦
ـ اختبار قلق الإنجاز المعوق (ألبرت وهبر ١٩٦٠)	٤٠	,٣٥	,٠٦	,٣٤-
ـ اختبار قلق الإنجاز الميسر (البرت وهبر ١٩٦٠)	—	,٢٢	,٠٤	,٣٣
ـ مقياس التحكم الداخلي والخارجي (روتر ١٩٦٦)	٥٧	,٠٩	,١١	,١٧-

* قيم معاملات الارتباط عبارة عن متوسط قيم معاملات الارتباط للعينات الثلاث.

اختبار قلق المنافسة الرياضية: (SCAT)

حقق اختبار سمة قلق المنافسة الرياضية (SCAT) - من بين مقاييس السمة - أعلى علاقة مع المقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية -٢. وتبدو هذه النتيجة منطقية حيث إن اختبار قلق المنافسة الرياضية يعتبر مقياسًا نوعيًا لسمة القلق فى مواقف المنافسة الرياضية.

كما تظهر النتائج كذلك أن اختبار قلق المنافسة الرياضية حقق أعلى ارتباط مع المقياس الفرعى الخاص بحالة القلق الجسمى ٠,٦٢ وتبدو هذه النتيجة منطقية كذلك حيث إن تحليل محتوى عبارات مقياس قلق المنافسة الرياضية يفيد أن أربع عبارت تقيس الجانب الجسمى، وعبارتين تقيس الجانب المعرفى، وعبارة واحدة تقيس الثقة فى النفس.

وتبين النتائج أن هناك ارتباطًا سلبيًا بين اختبار قلق المنافسة الرياضية والمقياس الفرعى الخاص بحالة الثقة فى النفس، وتعضد هذه النتيجة الافتراض القائل: إن كلاً من حالة القلق المعرفى وحالة الثقة فى النفس يمثلان قطبين متضادين لنفس عملية التقييم المعرفى.

قائمة سمة القلق: (TAI)

حققت قائمة سمة القلق المرتبة الثانية من حيث ارتفاع قيمة معاملات الارتباط مع المقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية -٢ . وقد تبدو هذه النتيجة غير مستغربة؛نظرًا لأن الصورة الأصلية لقائمة حالة قلق المنافسة المزعم تقنينها تعتبر صورة مختصرة لقائمة حالة القلق (SAI) التى وضعها «سبيلبرجر» وآخرون ١٩٧٠. ومما هو جدير بالذكر أن قائمة حالة القلق تشبه قائمة سمة القلق من حيث الشكل والمضمون والاختلاف فيما بينهما من حيث التعليمات فقط.

اختبار قلق الإنجاز المعدل للمنافسة: (AAT-C)

تم استخدام مقياس قلق الإنجاز الذى يشتمل على مكونين إحداهما قلق الإنجاز الميسر Facilitating ، والآخر قلق الإنجاز المعوق Debilitating وذلك بعد إدخال بعض التعديلات على صياغة عباراته لتلائم المنافسة الرياضية.



وعلى ضوء استقراء عبارات هذا المقياس أمكن افتراض وجود تقارب مرتفع بين مكونى هذا المقياس الفرعى الخاص بحالة القلق المعرفى، والمقياس الفرعى بحالة الثقة فى النفس. وأن قيمة معاملات الارتباط تشبه - إلى حد كبير - طبيعة علاقتها مع قائمة سمة القلق. وفى نفس الوقت افترض وجود ارتباط منخفض بين كل من مكونى هذا المقياس مع المقياس الفرعى الخاص بحالة القلق الجسمى.

كذلك تضمنت الافتراضات الأخرى توقع وجود علاقة موجبة بين حالة القلق المعرفى والقلق المعوق، بينما توجد علاقة سالبة بين كل من حالة القلق المعرفى والقلق الميسر. والعكس صحيح فيما يتعلق بطبيعة العلاقة بين حالة الثقة فى النفس وكل من القلق المعوق والقلق الميسر.

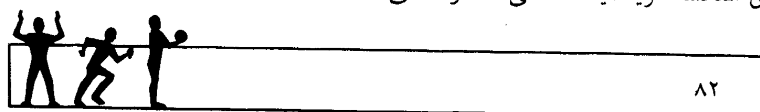
وتجدر الإشارة إلى نتائج الجدول (٣/٤) تعضد قبول هذه الافتراضات السابقة بشكل عام، بينما قيم معاملات الارتباط تعتبر أقل من قيم المعاملات الخاصة بمحك قائمة سمة القلق.

مقياس التحكم الداخلى والخارجى: (I - E Control)

اشتملت الافتراضات الخاصة بالصدق التلازمى بين قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية -٢ ومقياس التحكم الداخلى والخارجى توقع وجود علاقة ضعيفة بينهما نظرًا لأن المحاولات السابقة لإدراج عبارات مقياس التحكم الداخلى والخارجى ضمن قائمة حالة قلق المنافسة -٢ والتى استخدمت طريقة التحليل العاملى لم تسفر عن تشبع أى من هذه العبارات مع العوامل الثلاثة التى تقيسها قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية -٢. كذلك افترض وجود ارتباط بين مقياس التحكم الداخلى والخارجى يزيد عن قيمة الارتباط بين كل من حالة القلق المعرفى وحالة القلق الجسمى.. وجاءت النتائج كما هو موضح بالجدول (٣/٤) معضدة تلك الافتراضات على نحو محدود.

قوائم حالة القلق: A - State Inventories

تم تطبيق مقاييس أربعة لحالة القلق لتحديد الصدق التلازمى لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية -٢ على النحو التالى:



١ ـ **قائمة القلق الانفعالى المنقحة**: **(إعداد موريس Morris ديفر Davis، هو تشيجر Hutchings ١٩٨١)**

The Revised Worry - Emotionality Inventory (WEI - C)

٢ ـ استبيان القلق المعرفى والجسمى. **(إعداد شوارتز Schwartz ١٩٧١)**.

The Cognitive - Somatic Anxiety Questionnaire (CSAQ)

٣ ـ قائمة حالة القلق: (إعداد سبيلبرجر **Spielberger** وآخرين ١٩٧٠).

The State Anxiety Inventory (SAI)

٤ ـ قائمة الصفات العاطفية: (إعداد زوكرمان **Zuckerman** ١٩٦٠).

The Affect Adjective Checklist (AACL)

وتجدرالإشارة إلى أن كلا من قائمة القلق الانفعالى المنقحة، وقائمة سمة القلق تم تطبيقها على ٤٩ لاعبًا المشتركين فى بطولة الجولف الأهلية للناشئين، كما تم تطبيق مقاييس حالة القلق الأخرى على نفس العينات التى طبق عليهم مقاييس سمة القلق.

هذا،ويبين الجدول (٤/ ٤) نتائج معاملات الارتباط بين قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ـ٢، ومقاييس حالة القلق الأربعة المقترحة للتحقق من الصدق التلازمى.



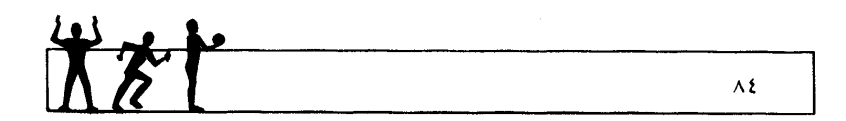
جدول (٤/٤) معاملات الارتباط بين قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ـ٢ ومقاييس الحالة

مقاييس الحالة	العينـــة	حالة القلق المعرفى	حالة القلق الجسمى	حالة الثقة فى النفس
ـ قائمة القلق الانفـعالى المنقحة (موريس وآخرون ١٩٨١)	٤٩	,٧٤	,٣٧	,٦٢-
ـ قائمة القلق الانفـعالى المنقحة (موريس وآخرون ١٩٨١)	٤٩	,٥٧	,٨٢	,٤٠
ـ استبيان القلق المعرفي (شوارتز وآخرون ١٩٧١)	٥٤	,٦٩	,٤٨	,٥٧-
ـ استـبـيـان القلق الجـسـمى (شوارتز وآخرون ١٩٧١)	٥٤	,٦٧	,٧٥	,٤٦-
ـ قائمة سـمة القلق (سبيـلبرجر وآخرون ١٩٧٠) عينة (١)	٥٧	,٦٥	,٧٨	,٦٦
ـ قائمة سـمة القلق (سبيـلبرجر وآخرون ١٩٧٠) عينة (٢)	٤٩	,٦٦	,٦٩	,٧٧-
ـ قـائمـة الصـفات العـاطفـيـة (زوكرمان ١٩٦٠)	٤٠	,٦٣-	,٦٦	,٦٦

قائمة القلق الانفعالى المنقحة: (WEI -C)

أمكن افتراض وجود ارتبـاط موجب مرتفع نسبيًا بين قـائمة القلق الانفعالى المنقحة، ومقياسين فرعيين لقـائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ـ٢ هما: حالة القلق المعرفى، وحالة القلق الجسمى. كمـا توقع وجود ارتباط سلبى بدرجة متوسطة مع المقياس الفرعى الثالث الخاص بحالة الثقة فى النفس.

ويبين الجدول (٤/٤) تحقق الافتراضات السـابقة بشكل عام، كما يبين زيادة قيم معاملات الارتباط على نحو أكثر مما هو متوقع، الأمر الذى يفيد عدم وجود



فروق جوهرية بين قائمة القلق الانفعالى المنقحة (WEI -C) والتى تقيس حالة القلق العام، وقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ـ٢ التى تقيس القلق النوعى فى مواقف المنافسة الرياضية.

استبيان القلق المعرفى والجسمى: (CSAQ)

صمم هذا الاستبيان أساسًا بغرض قياس سمة القلق، ولكن يصلح كذلك لقياس حالة القلق ويتوقف ذلك على طبيعة تعليمات المقياس. عندما يكون الهدف قياس سمة القلق يطلب من الفرد الإجابة فى ضوء ما يشعر به بشكل عام، أما عندما يكون الهدف قياس حالة القلق يطلب من الفرد الإجابة فى ضوء ما يشعر به لحظة الإجابة على المقياس. هذا وقد توقع وجود ارتباط مرتفع بين هذا المقياس وكل من المقياسين الفرعيين لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ـ٢ هما: حالة القلق المعرفى وحالة القلق الجسمى.. كما توقع وجود ارتباط سلبى بدرجة معتدلة مع المقياس الفرعى الخاص بحالة الثقة فى النفس.

ويبين الجدول (٤/ ٤) اتفاق قيم معاملات الارتباط مع التنبؤات المتوقعة، مع ملاحظة أن ارتفاع قيم معاملات الارتباط بدرجة تزيد عما هو متوقع. وربما أمكن أن تفسير ذلك فى ضوء أن كلاً المقياسين يقيسان القلق كحالة، كما أن بعض العبارات الخاصة بقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ـ٢ معدلة من استبيان القلق المعرفى والجسمى.

قائمة حالة القلق. (SAI)

أمكن افتراض وجود ارتباط متوسط بين قائمة حالة القلق إعداد «سبيلبرجر» ١٩٧٠ (SAI) والمقاييس الفرعية الثلاثة الخاصة بقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ـ٢ ويرجع ذلك بسبب أن العديد من عبارات قائمة حالة القلق، أدرجت فى الصورة النهائية لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ـ٢. وحيث إن نصيب تمثيل عبارات قائمة قلق الحالة فى المقياس الفرعى الخاص بحالة القلق الجسمى تزيد عن المقياس الفرعى الخاص بحالة الثقة فى النفس، لذلك توقع ارتفاع قيمة الارتباط



بين قائمة حالة القلق والمقياس الفرعى الخاص بحالة القلق الجسمى مقارنة بالمقياس الفرعى الخاصّ بحالة الثقة فى النفس. وتبين نتائج الجدول (٤/ ٤) تعضيد التنبؤات السابقة جزئيًا.

قائمة الصفات العاطفية: (AACL)

تعتبر هذه القائمة إحدى مـقاييس حالة القلق العام، وتقيس حالة القلق من خلال استجابة الفرد نحو كلمة أو صفة واحدة تبين مشاعر الفرد نحو هذا الموقف. ومن المتوقع أن هذا النمط من تسجـيل استجابات الأفراد لقياس حـالة القلق يعتبر أقل دقة وحساسية من النمط الآخر الذى يعتمد على تدريج استجابة كل عبارة من ثلاث إلى خمـس وحدات، فإذا اسـتجـاب الفرد إلى أى من هذه الوحـدات فإنه يعطى الدرجة المناظرة لهـا. وبذلك يمكن حساب درجة الفرد على المقـياس بمجرد الجمع البسيط على عبارات هذا المقياس.

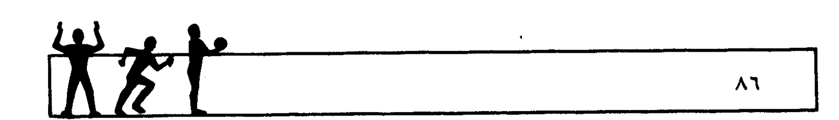
هذا،وبناء على اختلاف درجـة حساسية أسلوب قـياس حالة القلق لكل من المقيـاسين السابقـين، أمكن توقع وجود علاقـة منخفضة بينـهما. وتعضـد نتائج الجدول (٤/ ٤) صحة هذا التوقع مع ملاحظة زيادة قيـمة معاملات ارتباط عمّا هو متوقع.

استقلال المقاييس الفرعية لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ـ٢

Independence Of The CSAI - 2 Subscales

كما سبق الشـرح فإنه يفترض من الناحية النظرية وجود اسـتقلال بين حالة القلق المعرفى وحالة القلق الجسمى. ويبين الجدول (٤/ ٥) العلاقة البينية للمقاييس الفرعية لقـائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ـ٢ حيـث تم التطبيق على عينات ثمانى متنوعة، وخلال ساعة قبل المنافسة.

وتظهر النتائج بشكل عام أن قيم معـاملات الارتباط بين مقياسى حالة القلق المعرفى وحالة القلق الجسمى، تتـراوح بين ٠,٣٠ إلى ٠,٦٧ وأن متوسط معامل الارتبـاط قدره ٠,٥٥ وقـد يكون من الصـعوبة بمكان مـعرفـة سـبب تباين قـيم

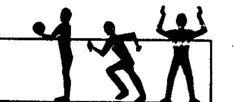


معامــلات الارتباط على النحو السابق ولكن قد يرجع ذلك إلى اخـتلاف العينات هذا من ناحية، واختلاف طبيعة موقف المنافسة من ناحية أخرى.

هذا، وتبدو قـيم معاملات الارتبـاط الخاصة لكل من حـالة القلق المعرفى، وحالة القلق الجسمى مرتفعة نسبيًا مقارنة بما سبق أن توصل إليه «شوارتز» وآخرون ١٩٧٨ مستخـدمًا استبيان القلق المعـرفى والجسمى، (CSAQ). كما تبـدو النتائج نفسها أكثر اتسـاقًا مع ما توصل إليه «ديفنباتشر» Deffenbacher ١٩٨٠ مستخدمًا قائمة القلق الانفعالى المنقحة (WEI - C). وربما أمكن تفسير تباين النتائج فى ضوء الأساسى النظرى لأدوات القيـاس المستخدمـة، وخاصة أن استبـيان القلق المعرفى والجسمى الذى استخدمه «شوارتز» فى دراسته يغلب عليه قياس القلق كسمة، بينما قائمة القلق الانفعالى المنقحة التى استخـدمها «ديفنباتشر» يغلب عليها قياس القلق كحالة. كما يبدو أن المنافسة الرياضـية تؤدى إلى حدوث درجة متشابهة من نوعى حالة القلق المعرفى والجـسمى، الأمر الذى يؤدى إلى وجود ارتبـاط مرتفع بدرجة متوسطة فيما بينهما.

جدول (٥/٤) متـوسط الارتبـاطات بين المقاييـس الفرعيـة لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ـ٢ لدى عينات متنوعة من الرياضيين

العينــــة	ن	القلق المعرفى مع القلق الجسمى	القلق المعرفى مع حالة الثقة	القلق الجسمى مع القلق المعرفى
المضمار ـ المصارعة	٥٧	,٤٩	,٥٧-	,٥٤-
الكرة الطائرة	٤٠	,٥٣	,٦٢-	,٦٠-
المصارعة	٥٤	,٦٦	,٧٤-	,٦٧-
الجمباز	٤٢	,٥٦	,٦٢-	,٥٩-
كرة السلة	٨٤	,٣٠	,٣٦-	,٤٢-
المصارعة	٤٥	,٦٠	,٦٣-	,٦٨-
سباحة	٣٤	,٦٧	,٨٧-	,٥٩-
سباحة (أعمار متباينة)	٥٥	,٥٦	,٤٦-	,٤٤-

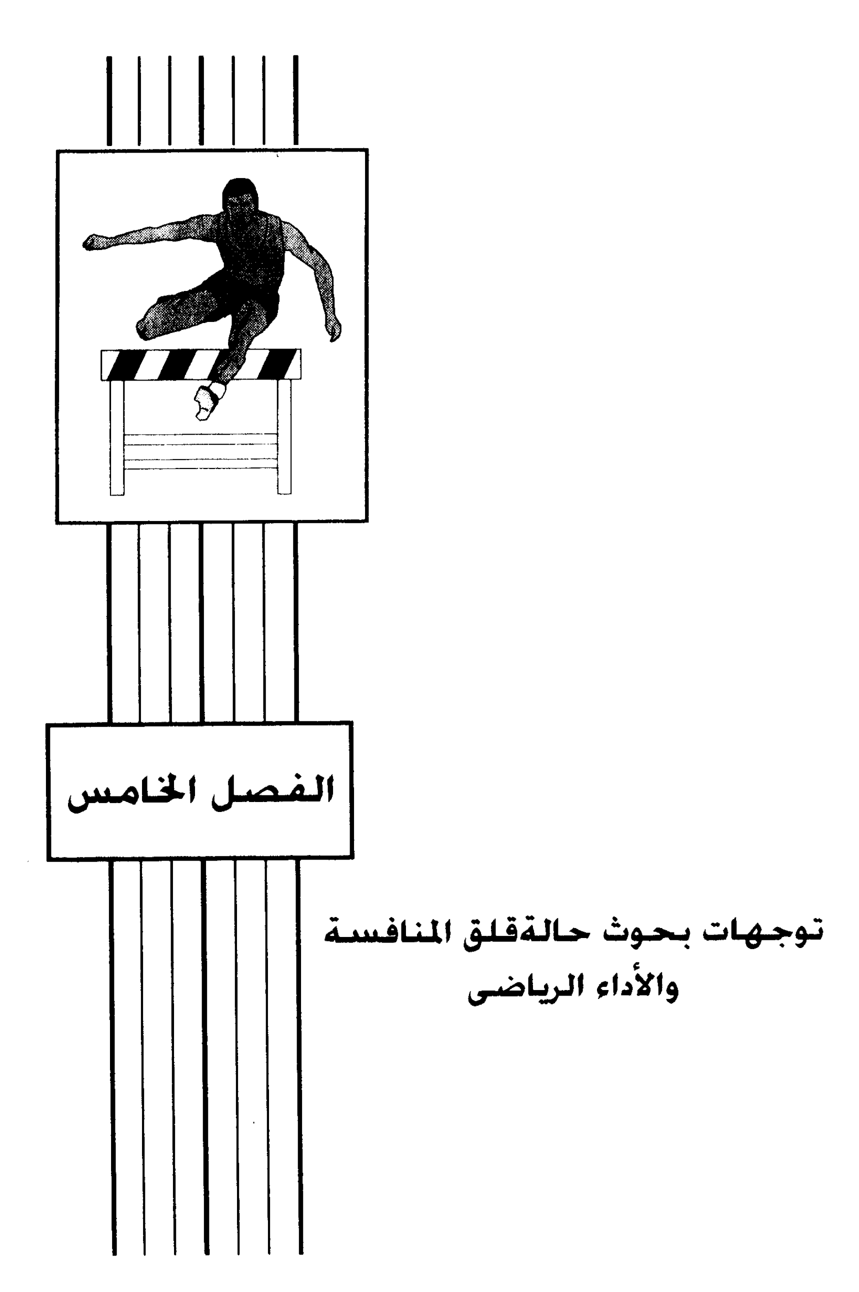


هذا، وتوجـد طرق أخرى تسـمح بالتعـرف على درجة اسـتقـلال كل من مقياس حـالة القلق المعرفى، وحالة القلق الجسمى، ومن هذه الطرق تحـديد النسبة المئوية لعدد أفراد العينة الذين يسجلون درجات مرتفعة فى أحد المقياسين تبعًا لمحك الأرباع الأعلى - أعلى ٢٥٪ - وفى نفس الوقت يسـجلون درجات مـنخفضـة فى القياس الآخر تبعًا لمحك الارباع الأدنى - أقل ٢٥٪ - جدول (٤/٦).

جدول (٤/٦) التكرارات والنسبة المئوية للرياضيين الذين سجلوا درجاتهم في الأرباع الأعلي والأرباع الأدني لمقياسى حالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسمى (ن = ٤٣٦ رياضيًا)

مقياس حالة القلق المعرفى	مقياس حالة القلق الجسمى			
	المجموعة المنخفضة		المجموعة المرتفعة	
	ن	٪	ن	٪
المجموعة المنخفضة	١٤٦	٣٣	٣٦	٨
المجموعة المرتفعة	٢٦	٦	٦٨	١٦

هذا، ويبيـن الجدول (٤/٦) ان نسبـة مئـوية قليلة من أفراد العـينة تقع فى المجموعـتين المتضادتين للمـقياسين، حـيث إن نسبة ٨٪ فقط هم الذين يتـميزون بارتفاع درجاتهم فى مقياس حالة القلق الجـسمى، وانخفاض درجاتهم فى مقياس حالة القلق المعرفى. ومن جـهة أخرى فإن نسبة ٦٪ يتمـيزون بارتفاع درجاتهم فى مقياس حالة القلق المعرفى، وانخفاض درجاتهم فى مقياس حالة القلق الجسمى.



الفصل الخامس

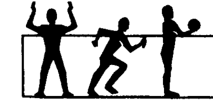
توجهات بحوث حالة قلق المنافسة والأداء الرياضى

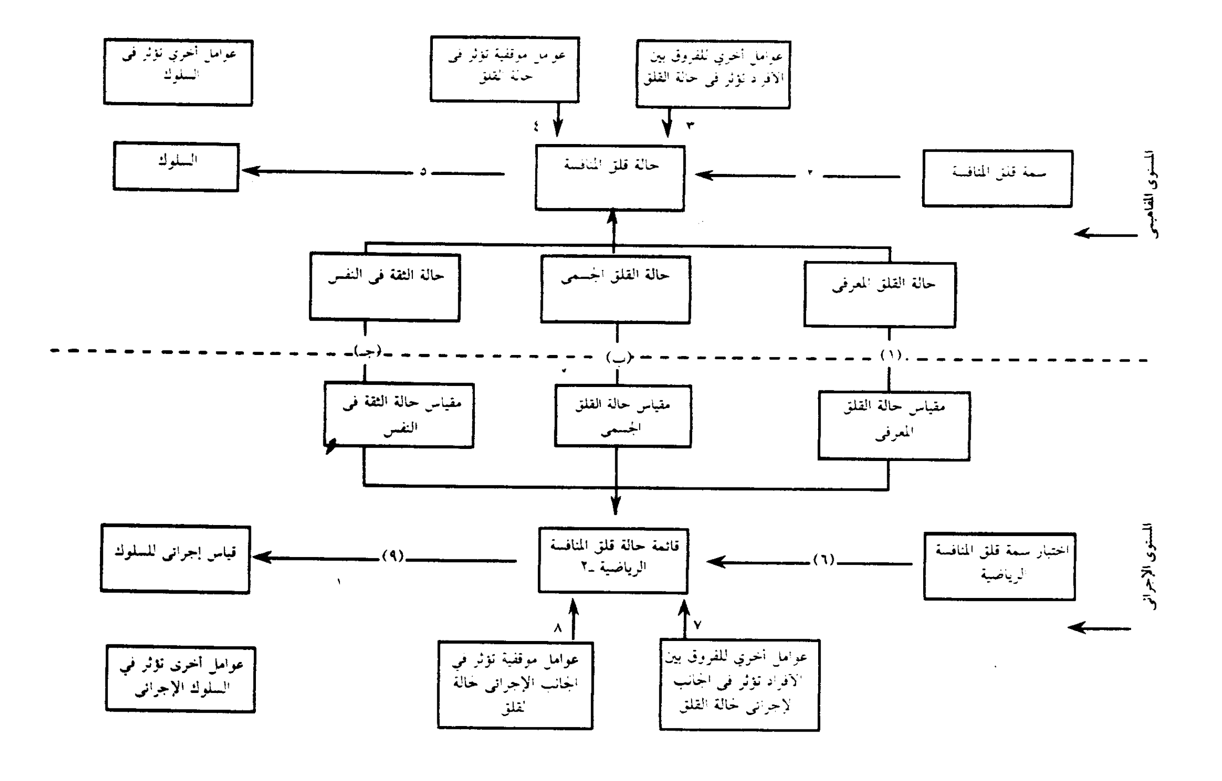
يعتبر الصدق البنائى (التكوينى) المرحلة النهائية والأكثر أهمية فى تطور قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ـ٢، ويتحدد هذا النوع من الصدق من خلال معرفتنا مدى ارتباط العمليات الإجرائية لحالة القلق النوعى (الرياضى) ـ حالة القلق المعرفى، حالة القلق الجسمى، حالة الثقة بالنفس ـ فى ضوء البناءات النظرية، والتى يمكن أن يعبر عنها الشكل رقم (١/٥).

ويبين الشكل (١/٥) البناءات النظرية أو ما يطلق علية المستوى المفاهيمى وهو أعلى الخط المنقط. وكذلك البناءات الإجرائية، أو ما يطلق عليها المستوى الإجرائى وهو أسفل الخط المنقط. هذا ومن المأمول أن يتحقق الصدق البنائى لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ـ٢ من خلال اختبار العلاقة بين [١ ـ أ، ١ ـ ب، ١ ـ جـ]، ونظرًا لأن ذلك لايمكن أن يتحقق على نحو مباشر فإنه من الضرورى اختبار تأثير هذه البناءات الثلاثة (المعرفى، الجسمى، الثقة بالنفس) من خلال معرفة تأثيرها على أنواع مختلفة من السلوك [٥]. كما يمكن أن يتحقق ذلك من خلال اختبار العوامل المفترض نظريًا أنها تؤثر فى بناءات حالة قلق المنافسة [٢، ٣، ٤].

بمعنى آخر إذا توصلت النتائج إلى تدعيم المستوى الإجرائى للحلقة [٦، ٧، ٨، ٩] فإن ذلك يسهم فى تحقيق الصدق البنائى للمقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية (١ ـ أ ـ ١ ـ ب، ١ ـ جـ) ونستعرض فيما يلى نماذج لتوجيهات البحوث التى أجريت لهذا الغرض:

* يعنى الصدق البنائى أو الصدق التكوين بالنسبة للاختبار ما هو محاولة الإجابة عن السؤال التالى:
إلى أى حد يمكن أن يعد الاختبار مقياسًا لتكوين نظرى أو سمة؟ أما الطرق النوعية المناسبة لحساب هذا النوع من الصدق فهي كما يلي: التغيرات التطورية، الارتباطات مع اختبارات أخرى، التحليل العاملى، الاتساق الداخلى، الصدق التقاربى والاختلافى، تأثير التدخل التجريبى.
راجع أحمد محمد عبد الخالق، استخبارات الشخصية، ١٩٩٣ ص ١٨٧ـ ١٩٢.





شكل (١/٥) نموذج الصدق البنائى (التكوينى) لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ٢.

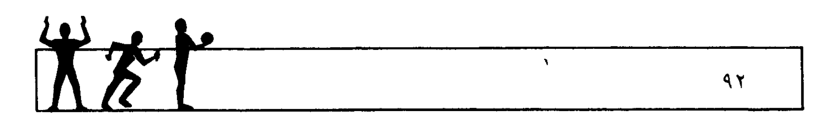
تحاول هذه الدراسة اختبار العلاقة بين المقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية -٢، وكل من طبيعة موقف المنافسة لنوع الرياضة، ومتغيرات الفروق الفردية لسمة قلق المنافسة، ومستوى المهارة ونوع الجنس.

نمط الرياضة : Sport Type

حتى يتسنى معرفة تأثير نمط الرياضة على حالة قلق المنافسة الرياضية تم تصنيف الرياضات المختلفة تبعًا لمحكات ثلاثة، حيث اعتمد المحك الأول على تصنيف الأنشطة الرياضية إلى رياضيات فردية وأخرى جماعية، وفى هذا السياق فإن نتائج العديد من البحوث التى قام بها على سبيل المثال لا الحصر كل من «جريفين» Griffin١٩٧١, و«سيمون» Simon، و«مارتنز» Martens ١٩٧٩ بينت أن رياضى الرياضات الفردية يتميزون بدرجة أعلى فى حالة القلق مقارنة برياضى الرياضيات الجماعية. وبناء على ذلك أمكن توقع ارتفاع درجة حالة القلق المعرفى، وانخفاض حالة الثقة فى النفس لدى رياضى الألعاب الفردية مقارنة برياضى الألعاب الجماعية، وأنه لاتوجد فروق بين رياضى كل من الرياضات الفردية والجماعية فى حالة القلق الجسمى.

أما المحك الثانى لتصنيف الأنشطة الرياضية فهو طريقة تسجيل النتائج على أساس الطريقة الذاتية Subjectively أى التى تعتمد أساسًا على المحكمين والطريقة الموضوعية Objectively أى التى تعتمد أساسًا على معيار موضوعى، وقد تتأثر بقدر محدود ولا تتأثر إطلاقًا بالمحكمين.

هذا، ونظرًا لأن ممارسى الرياضيات التى تعتمد على التقييم الذاتى تقل لديهم القدرة على التحكم والسيطرة فى نتائج أدائهم، مقارنة بممارسى الرياضيات التى تعتمد على التقييم الموضوعى، لذا أمكن توقع ارتفاع درجة حالة القلق المعرفى، وانخفاض حالة الثقة بالنفس لدى ممارسى الرياضيات التى تعتمد على التسجيل بالطريقة الذاتية مقارنة بمارسى الرياضيات التى تعتمد على التسجيل بالطريقة الموضوعية. وأنه لا توجد فروق بينهما فى حالة القلق الجسمى.



واشـتـمل المحك الثـالـث على تصنيف الأنشطة الـرياضـيـة على أسـاس الاحتكاك Contact وعدم الاحتكاك Non - Contact . وفى هذا السياق توصل كل من «سيمون» Simon و«مارتنز Martens ۱۹۷۹ إلى أن الرياضـيـات ذات طابع الاحتكاك تؤدى إلى ارتفـاع درجة حالة القلق لدى الممـارسين مقارنة بالرياضـيات التى لا تعتـمد على الاحتكاك . وبناء على مـاسبق أمكن توقع ارتفاع درجـة حالة القلق المعـرفى وانخفاض حـالة الثقـة بالنفس لدى ممارسى الرياضـيات ذات طابع الاحتكاك مقـارنة بالرياضيات التى لا تعتمـد على الاحتكاك . ويرجع سبب ذلك إلى زيادة فرص التهديد الناتجة عن المواجهة المباشرة مع المنافس فى الرياضات ذات طابع الاحتكاك . كذلك أمكن توقع زيادة درجـة حالة القلق الجسمى لدى ممارسى الأنشطة الرياضية ذات طابع الاحتكاك نظرًا لزيادة الاستجابات الشرطية لهذا النوع من حالة القلق المرتبطة بزيادة كل من حالة القلق المعرفى ، وانخفاض حالة الثقة فى النفس المرتبطة بموقف المنافسة .

الفروق الفردية . Individual Differences

أمكن اختـبار ثلاثة فـروض للتحقق من الصـدق البنائى تبعًـا لمحك الفروق الفردية حيث تضمن الفـرض الأول توقع وجود علاقة قوية معـتدلة بين سمة قلق المنافسة ، وكل من حـالة القلق المعرفى والجسمى ، وتزداد قـوة هذه العلاقة بين كل من سمة قلق المنافسة ، وحالة القلق الجسمى ، على نحو يزيد عن العلاقة بين سمة قلق المنافسة وكل من حالة القلق المعرفى أو حالة الثقة بالنفس .

هذا،وقد اعتـمد الفرض الثانى على توقـع وجود فروق بين الرياضيـين تبعًا لمستوى الإنجاز المهارى بما يفيد أن الرياضيين ذو المستوى المهارى الأفضل ، يظهرون درجة أقل فى حـالة القلق المعرفى والجسمى ، ودرجـة أكبر فى حالة الثـقة بالنفس مقارنة بالرياضيين ذوى المستوى المهارى المنخفض .

فعلى سبـيل المثال أظهرت نتائـج دراسات «فينز» Fenz و«ابستين» Epstein ١٩٦٧ ، و«فينز» Fenz و«جوينز» Jones ١٩٧٢ أن الأشخـاص الذين يتمتـعون بمسـتوى أفـضل فى مهـارة الهبـوط بالمظلات يظهـرون درجة أقل من الاسـتثـارة الفسـيولوجية ، ودرجـة الخوف من الأشخاص الأقل خـبرة ومهارة . وقـد دعمت

النتائج السابقـة دراسة كل من «ماهوني» Mahoney ، و«أفنر» Avener ١٩٧٧ التى أجريت علـى لاعبى التنس. ودراسة «مـيرز» Meyers وآخـرين ١٩٧٩ التى أجريت على المصـارعين. ويستطرد مع السياق الـسابق «فينز»Fenz ١٩٧٥ حيث يشيـر إلى أن الرياضيـين ذو الخبرة القليلة والمهـارة المحدودة يكون تركـيزهم على المخاوف الداخلية، بيـنما الرياضيون ذو المهارة العـالية يوجه اهتمـامهم نحو الأداء ذاته.

وتتضمن الفـرض الثالث اختبار الفروق الفـردية تبعًا لنوع الجنس. وفى هذا السيـاق أوضح «مارتنز» Martins أن سمـة قلق المنافـسة يزيد قليـلاً لدى الإناث مقارنة بالذكور. هـذا وعندما يؤخذ فى الاعتبار أن الاناث ـ بشكل عـام ـ تتميز بخبـرة ممارسة للرياضـة أقل من الذكور فإن من المتـوقع ارتفاع درجـة حالة القلق المعرفى وحـالة القلق الجسـمى، مقابل انـخفاض درجـة حالة الثقـة بالنفس لدى الإناث مقارنة بالذكور.

وقد أمكن اختبـار الفروض الثلاثة السابقة على عينة قوامـها (٢٧٧) رياضيا بواقع (١٨٥) من الذكور و(٩٢) من الإناث جـدول رقم (٥/ ٢). حيث تم تطبيق اختبار سمة قلق المنافسة (SCAT) على جميع أفراد عينة الـبحث أثناء موقف غير تنافسى، بينمـا تم تطبيق قائمـة حالة قلق المنافسة الرياضـية ـ٢ (CSAI -2) بعد يومين وخلال فـترة أسبوع. هذا مع الأخذ فى الاعـتبار أنه تم تطبيق قـائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ـ٢ فى غضون ساعة واحدة فقط قبل المنافسة.

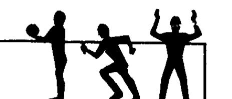
جدول (٢/٥) توزيع العينة تبعًا لنمط الرياضة ونوع الجنس

فئات الأنشطة الرياضية	ن	الرياضــة	نوع الجنس	
			الذكور	الإناث
رياضات الفريق	٩٦	كرة السلة	٤١	٤٣
		الكرة الطائرة		١٢
رياضات فردية	١١١	الجمباز	٢٢	٢٠
		السباحة	١٨	١٦
		المضمار	٣٥	—
رياضات التقييم الذاتي	٤٢	الجمباز	٢٢	٢٠
رياضات التقييم الموضوعي	٦٩	السباحة	١٨	١٦
		المضمار	٣٥	—
رياضات الاحتكاك	٧٧	المصارعة	٧٧	—
رياضات عدم الاحتكاك	٧٧	الجمباز	٢٢	٢٠
		المضمار	٣٥	—

يلاحظ أن إجمالي العينة = ٢٧٧ (٩٢ إناث، ١٨٥ ذكور)

هذا، ويبين الجدول رقم (٣/٥) نتائج معاملات الارتباط بين المتغيرات التابعة في هذه الدراسة وهي: درجات اختبار سمة قلق المنافسة الرياضية، ودرجات كل من المقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ـ٢. وجاءت النتائج على النحو المتوقع بما يفيد وجود ارتباط سلبي بين اختبار سمة قلق المنافسة الرياضية وحالة الثقة بالنفس، بينما يوجد ارتباط موجب بين اختبار سمة قلق المنافسة الرياضية وكل من حالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسمي.

كذلك فإن ارتفاع قيمة الارتباط بين اختبار قلق المنافسة الرياضية وحالة القلق الجسمي يعضد طبيعة الصدق التلازمي بين اختبار سمة قلق المنافسة الرياضية والمقياس الفرعي الخاص بحالة القلق الجسمي، ويدعم الاتجاه الذي يؤكد أن اختبار



حالة قلق المنافسة الرياضية يعتبر مقياسًا لسمة القلق الجسمى أكثر من كونه مقياسًا لحالة القلق المعرفى.

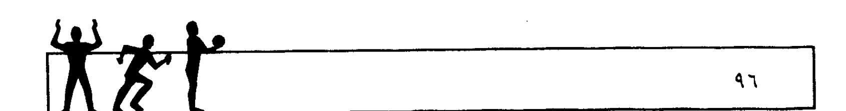
جدول (٣/٥) معاملات الارتباط بين

- اختبار سمة قلق المنافسة الرياضية والمقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة -٢.

المقاييس الفرعية لقائمة حالة قلق المنافسة	اختبار سمة قلق المنافسة الرياضية	حالة القلق المعرفى	حالة القلق الجسمى
حالة القلق المعرفي	,٤٠	—	—
حالة القلق الجسمى	,٦٠	,٥١	—
حالة الثقة بالنفس	- ,٥١	- ,٥٩	- ,٥٨

وتجدر الإشارة إلى أن ما أسفرت عنه نتائج الجدول رقم (٥/٣) من حيث وجود معاملات ارتباط دالة بين المقاييس الثلاثة الفرعية لقائمة حالة قلق المنافسة االرياضية يعضد ملائمة استخدام تحليل التباين المتعدد المتغيرات Multivariate Analyses Of Variance(MANOVA) لدراسة الفروق بين المجموعات.

هذا،ويبين الجدول رقم (٥/ ٤) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة البحث فى المقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة -٢ تبعًا لتصنيف نمط الرياضة إلى الفئات المقترحة.



جدول (٤/٥) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث فى المقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ تبعًا لتصنيف نمط الرياضة

الفئات المقترحة للتصنيف	حالة القلق المعرفى		حالة القلق الجسمى		حالة الثقة بالنفس	
	م	ع	م	ع	م	ع
ـ رياضات الفريق	١٣,٩٢	٣,٩٩	١٥,٥٥	٤,٥٨	٢٧,٦٤	٤,٧٩
ـ الرياضات الفردية	١٥,٤٣	٤,٦٢	١٧,٣٤	٤,٢٧	٢٥,٠٨	٥,٧٢
ـ رياضات التقييم الذاتى	١٦,٧٤	٤,٦٩	١٨,١٩	٤,٠٤	٢٣,٦١	٥,٦١
ـ رياضات التقييم الموضوعى	١٤,٦٤	٤,٤٢	١٦,٨٣	٤,٣٦	٢٥,٩٦	٥,٨٤
ـ رياضات الاحتكاك	١٧,٨٣	٤,٤٩	١٩,٦٠	٥,١١	٢٢,٢٨	٤,٨٨
ـ رياضات عدم الاحتكاك	١٥,٨٣	٤,٦٦	١٧,٣١	٣,٩٥	٢٥,١٠	٥,٣٨
ـ مجموعة الدرجات المرتفعة في اختبار سمة قلق المنافسة	١٨,٨٦	٥,٠١	٢٢,٣٩	٤,٣٥	٢٠,٢٨	٢,٧٢
ـ مجموعة الدرجات المنخفضة في اختبار سمة قلق المنافسة	١٥,٤٧	٣,٧٨	١٥,١٣	٢,٦٤	٢٥,٣٣	٥,٣٥
ـ مجموعة المستوى المهارى المرتفع	١٧,٢٣	٦,٠٥	١٥,٣٨	٥,٤٦	٢٣,٨٠	٧,٥٥
ـ مجموعة المستوى المهارى المنخفض	٢٣,٦٣	٤,٨٦	١٨,٧٦	٤,١٢	١٧,٩٩	٤,٥٠

المقارنة بين الرياضات ذات طبيعة الاحتكاك والرياضات ذات طبيعة عدم الاحتكاك:

أظهرت النتائج التأثير الدال للتباين المتعدد المتغيرات لطبيعة الرياضة من حيث الاحتكاك وعدم الاحتكاك ف (٣,١٤٢): ٤,٣٣ دالة عند ٠,٠٠٦ وسجلت النتائج فروقًا بين المجموعات على النحو التالى:

ـ توجد فروق دالة لصالح رياضى الأنشطة ذات طابع الاحتكاك (م = ١٧,٨٣)، مقارنة برياضى الأنشطة ذات طابع غير الاحتكاك (م = ١٥,٨٣) فى حالة القلق المعرفى ف (١,٤٤) = ٤,١٤ دالة عند مستوى ٠,٠٥.



- توجد فروق دالة لصالح رياضى الأنشطة ذات طابع الاحتكاك (م = ١٩,٦٠)، مقارنة برياضى الأنشطة ذات طابع غير الاحتكاك (م = ١٧,٣١) فى حالة القلق الجسمى، ف(١,٤٤) = ٩,٩ دالة عند مستوى ٠,٠٠٣.

- توجد فروق دالة لصالح رياضى الأنشطة ذات طابع غير الاحتكاك (م = ٢٥,١٠)، مقارنة برياضى الأنشطة ذات طابع الاحتكاك المباشر (م = ٢٢,٢٨) فى حالة الثقة بالنفس ف (١,٤٤) = ١٠,٨٦ دالة عند مستوى ٠,٠٠٢.

المقارنة بين الرياضيين ذوى سمة القلق المرتفع والمنخفض:

أظهرت نتائج تحليل التباين المتعدد المتغيرات دلالة مرتفعة لسمة قلق المنافسة ف (٣,٤٧) = ١٥,٩٩ دالة عند مستوى ٠,٠٠١ وجاءت نتائج الفروق بين المجموعات على النحو التالى:

- توجد فروق دالة لصالح الرياضيين ذوى سمة القلق المرتفع (م = ١٨,٨٦)، مقارنة بالرياضيين ذوى سمة القلق المنخفض (م = ١٥,٤٧) فى حالة القلق المعرفى ف (١,٤٩) ٧,٠٢ دالة عند مستوى ٠,٠٢.

- توجد فروق دالة لصالح الرياضيين ذوى سمة القلق المرتفع (م = ٢٢,٣٩) مقارنة بالرياضيين ذوى سمة القلق المنخفض (م = ١٥,١٣) فى حالة القلق الجسمى ف (١,٤٩) = ٣٥,٩٢ دالة عند مستوى ٠,٠٠١.

ومما هو جدير بالذكر أن المعالجة الإحصائية شملت تحليل التباين المتعدد المتغيرات MANOVA ٢×٢ (نمط الرياضة × الجنس) باعتبار أن كلا من - نمط الرياضة والجنس - يمثلان متغيران مستقلان، بينما درجات العينة فى المقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة -٢ بمثابة متغيرات تابعة. هذا مع ملاحظة أن نوع الجنس (ذكر - أنثى) لم يعتبر كمتغير مستقل عند المقارنة بين الرياضيات ذات الاحتكاك وغير ذات الاحتكاك نظراً لأن الإناث لا تشتركن فى أنشطة الاحتكاك.

كذلك اقتصرت المقارنات باستخدام تحليل التباين المتعدد لمجموعتى سمة قلق المنافسة المرتفع (أعلى ٢٥٪) وسمة قلق المنافسة المنخفض (أقل ٢٥٪) على عينة

من الممارسين لرياضة واحدة فقط هى رياضة المصارعة (ن = ٧٧) وذلك لضبط تأثير متغيرى نوع الرياضة والجنس.

كما تجدر الإشارة إلى انه تم استخدام التحليل التميزى المنطقى التتابعى Follow - Up Stepwise Discriminant Analysis بغرض تحديد نسبة مساهمة كل مقياس فرعى لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ـ٢ فى الفروق بين تصنيفات المجموعات المختلفة.

المقارنة بين الرياضات الفردية والجماعية:

أظهرت النتائج التأثير الدال للتباين المتعدد المتغيرات لنمط الرياضة ف(٣,٢٠١) = ٥١٦ دالة عند مستوى ٠,٠٠٢ وسجلت النتائج فروقًا بين المجموعات على النحو التالى:

ـ توجد فروق دالة إحصائية لصالح رياضى الرياضات الفردية (م = ١٥,٥٣)، مقارنة برياضى الرياضات الجماعية (م = ١٣,٩٢) فى حالة القلق المعرفى ف (١,٢٠٣= ٧,٠٠) دالة عند مستوى ٠,٠٠٩

ـ توجد فروق دالة إحصائية لصالح رياضى الرياضات الفردية (م= ١٧,٣٤) مقارنة برياضى الرياضا الجماعية (م = ١٥,٥٥) فى حالة القلق الجسمى ف (١,٢٠٣) = ٩,٥٤ دالة عن مستوى ٠,٠٠٣.

ـ توجد فروق دالة إحصائية لصالح رياضى الرياضات الفردية (م = ٢٧,٦٤) مقارنة برياضى الرياضات الفردية (م = ٢٥,٠٨) فى حالة الثقة بالنفس ف (١,٢٠٣) = ١٢,٧٠ دالة عند مستوى ٠,٠٠١

هذا، وقد أوضحت معاملات الدالة التميزية المعايره The Standard Dscri-mininant Function Coefficients أن المتغيرين الأكثر تميزًا بين الرياضات الفردية والجماعية هما حالة القلق الجسمى (-٤٢,)، حالة القلق المعرفى (-٢٢,.).

كما بينت النتائج وجود تأثير دال للتباين المتعدد المتغيرات لنوع الجنس ف(٣,٢٠١) = ١٠,٠١ دالة عند مستوى ٠,٠٠١. وسجلت النتائج فروقًا بين المجموعات على النحو التالى:



- توجد فروق دالة لصالح الإناث (م = ١٦,٢٥) مقارنة بالذكور (م = ١٣,٤٩) فى حالة القلق المعرفى ف(١,٢٠٣) = ٢٠,٨٥ دالة عند مستوى ٠,٠٠١.

- توجد فروق دالة لصالح الإناث (م = ١٨,٠١) مقارنة بالذكور (م = ١٥,٤٠) فى حالة القلق الجسمى ف (١,٢٠٣) = ١٨,١٢ دالة عند مستوى ٠,٠٠١.

- توجد فروق دالة لصالح الذكور (م = ٢٧,٧٦) مقارنة بالإناث (م = ٢٤,٥٨) فى حالة الثقة بالنفس فى (١,٢٠٣) = ١٨,٣٢ دالة عند مستوى ٠,٠٠١.

وتشير معاملات الدالة التميزية المعايرة بين الجنسين إلى أن حالة القلق المعرفى حققت أعلى معامل بلغ (-٠,٥٢) وجاء فى ترتيب تالى كل من حالة القلق الجسمى (-٠,٤٤)وحالة الثقة بالنفس (-٠,٣٠).

المقارنة بين الرياضات التى تعتمد على التقييم الذاتى والرياضات التى تعتمد على التقييم الموضوعى :

أظهرت النتائج عدم التأثير الدال للتباين المتعدد المتغير تبعًا لأسلوب التقييم (الذاتى - الموضوعى) ف (٣,١٠٥) = ٢,٠٨ غير دالة. وجاءت نتائج الفروق بين المجموعات على النحو التالى:

- توجد فروق دالة لصالح رياضى الرياضات التى تعتمد على التقييم الذاتى (م = ١٦,٧٤)، مقارنة برياضى الرياضات التى تعتمد على التقييم الموضوعى (م = ١٤,٦٤) فى حالة القلق المعرفى ف (١,١٠٧) = ٥,٧٧ دالة عند مستوى ٠,٠٢.

- عدم وجود فروق دالة بين رياضى الرياضات التى تعتمد على التقيم الذاتى (م = ١٨,١٩) ورياضى الرياضات التى تعتمد على التقييم الموضوعى (م = ١٦,٨٣) فى حالة القلق الجسمى.

- توجد فروق دالة لصالح رياضى الرياضات التى تعتمد على التقييم الموضوعى (م = ٢٥,٩٦) مقارنة برياضى الرياضات التى تعتمد على التقيم الذاتى م = ٢٣,٦١) ف ١,١٠٧ = ٤,٧٥ دالة عند مستوى ٠,٠٣ .

هذا، وقد أوضحت معاملات الدالة التميزية المعايرة زيادة قيمة حالة القلق المعرفى (-٠,٦٥)، وجاء فى ترتيب تالى كل من حالة الثقة بالنفس (٠,٣٧)، وحالة القلق الجسمى (٠,٠٩).

كما بينت النتائج وجود تأثير دال للتباين المتعدد لنوع الجنس ف (٣,١٠٥) = ٤,٨٤ دالة عند مستوى ٠,٠٠٤ ، وسجلت النتائج فروقًا بين المجموعات على النحو التالى:

- توجد فروق دالة لصالح الإناث (م = ١٧,٢٩) مقارنة بالذكور (م = ١٤,٦٦) فى حالة القلق المعرفى ف (١,١٠٧) = ٧,٦٠ دالة عند مستوى ٠,٠٠٧ .

- توجد فروق دالة لصالح الإناث (م = ١٩,٨٨) مقارنة بالذكور (م = ١٦,٥١) فى حالة القلق الجسمى ف (١,١٠٧) = ١٤,٠١ دالة عند مستوى ٠,٠٠١ .

- توجد فروق دالة لصالح الذكور (م = ٢٥,٧١) مقارنة بالإناث (م = ٢٢,٨) فى حالة الثقة بالنفس ف (١,٠٧) = ٦,٠٣ دالة عند مستوى ٠,٠٢ .

- توجد فروق دالة لصالح الرياضيين ذوى سمة القلق المنخفض (م = ٢٥,٣٣)، مقارنة بالرياضيين ذوى سمة القلق المرتفع (م = ٢٠,٢٨) فى حالة الثقة فى النفس ف (١,٤٩) = ٢٠,٠٧ دالة عند مستوى ٠,٠٠١ .

هذا، وتشير معاملات الدالة التميزية المعايرة بين مجموعتى سمة القق المرتفع وسمة القلق المنخفض إلى ارتفاع قيمة حالة القلق الجسمى حيث بلغ (-٠,٨٥) ، وجاء فى الترتيب التالى حالة الثقة فى النفس (٠,٥٨) ثم أخيرًا حالة القلق المعرفى (٠,٢٢).

المقارنة بين الرياضيين ذوى مستوى المهارة المرتفع والمنخفض:

أظهرت نتائج تحليل التباين المتعدد المتغيرات دلالة مرتفعة على أساس مستوى المهــارة حث بالغت قـيمــة ف(٣,٢٦٧) = ٥٤,٤٤ دالة عند مـسـتـوى ٠,٠٠١، وجائت نتائج الفروق بين المجموعات على النحو التالى:

ـ توجد فروق دالة لصالح رياضى مجموعة مستوى المهارة المنخفض ف (م = ٢٣,٦٣) مقارنة برياضى مجموعـة مستوى المهارة المرتفع (م = ١٧,٢٣) فى حالة القلق المعرفى ف (١,٢٦٩) = ٨٣,٠٨ دالة عند مستوى ٠,٠٠١.

ـ توجد فروق دالة لصـالح رياضى مجموعة مستـوى المهارة المنخفض (م = ١٨,٨٦) مقارنة برياضى مجموعـة مستوى المهارة المرتفع (م = ١٥,٣٨) فى حالة القلق الجسمى ف (١,٢٦٩) = ٢٩,٤٤ دالة عند مستوى ٠,٠٠١.

ـ توجد فـروق دالة لصالح رياضى مـجموعـة مستـوى المهارة المرتفع (م = ٢٣,٨٠) مقـارنة برياضى مجموعـة مستوى المهـارة المنخفض (م = ١٧,٩٩) فى حالة الثقة بالنفس ف (١,٢٦٩) = ٥٠,٣٩ دالة عند مستوى ٠,٠٠١.

هذا، وتشير معامـلات الدالة التميزية المعايرة بين مجموعـتى مستوى المهارة الرتفع والمنخفض إلى ارتفاع قيمة حالة الثقة فى النفس (٠,٧١) وجاء فى الترتيب التالى كل من حالـة القلق المعرفى، وحالة القلق الجســمى بقيم قدرها (-٠,٦٦) و (-٠,٣٤) على التوالى:

هذا، وبشكل عـام تبين نتـائج هذه الدراسة التـأثر الدال إحصائيًـا لكل من سمة قلق المنافسة، ومستوى المهارة الرياضية، ونمط الرياضة كمتغيرات مستقلة على المقاييس الفرعية الثـلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ باعتبار الأخيـرة تمثل متغيرات تابعة. كما تدعم نتائج هذه الدراسة ـ إلى حد كـبير ـ صحة الفروض الخاصة بكل من مقياسى حالة القلق المعرفى وحالة الثقة بالنفس، بينما ليس الأمر كذلك بالنسبة لحالة القلق الجسمى.

لقد أظهرت النتائج أن زيادة درجة الرياضيين فى مقياس حالة القلق الجسمى تقترن بزيادة درجاتهم فى مقياس حالة القلق المعرفى، مقابل انخفاض درجاتهم فى مقيـاس حالة الثقة بالنفس. وبالرغم أن هذه النتائج تتسق مع تلك التنبؤات التى ترى أن مواقف المنافسة تستثير كل من نوعى حالة القلق المعرفى والجسمى، فإنه من المتوقع أن هناك متطلبات خاصة لدرجة الاستثارة الفسيولوجية تلائم الرياضات الجماعية مقابل الرياضات الفردية. وفى هذا السياق يبدو أن درجة الاستثارة المعتدلة تلائم الأداء الامثل للرياضات الجماعية قيد الدراسة وهى تحديدًا الكرة الطائرة ،كرة السلة. بينما درجة الاستثارة المرتفعة قليلاً هى الأكثر ملائمة بالنسبة للرياضات الفردية قيد الدراسة وهى تحديدًا الجمباز، والسباحة، ومسابقات الميدان والمضمار. وربما يكون من المناسب تفسير نتائج هذه الدراسة من حيث وجود فروق دالة بين رياضى الرياضات الفردية والجماعية فى الاستثارة الانفعالية مرجعة إلى نوع الرياضات المختارة قيد الدراسة وليس نتيجة نمط الرياضة.

هذا،وبالرغم من أن نتائج هذه الدراسة تدعم الصدق البنائى لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية -٢ من حيث استقلالية المقاييس الثلاثة فى الاتجاهات المتوقع أن يقيسها كل مقياس، فإن النتائج نفسها لم تحسم بشكل محدد تلك الطبيعة الاستقلالية بين كل من مقياسى حالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسمى. ويبدو أن كلا من هذين المقياسين يتأثران بشكل مشابه - إلى حد كبير - بطبيعة المواقف الرياضية موضوع المقارنة فى هذه الدراسة. ومن ثم يجب الحذر فى التعامل مع نتائج هذه الدراسة كأساس لرفض الخاصية الاستقلالية لهذين المكونين، والامر يتطلب إجراء دراسة أخرى تستهدف أساسًا تحديد مدى استقلال كل من هذين المقياسين عن الآخر.

التغيرات في حالة قلق المنافسة للرياضيين خلال الفترات التى تسبق المنافسة:

تهدف هذه الدراسة إلى بحث استقلالية مكونات حالة القلق وهل تدعو الحاجة إلى تطوير مقياس نوعى لقلق الحالة يتضمن القلق المعرفى والقلق الجسمى. ويعتمد ذلك - كما سبق الإشارة فى الإطار النظرى - على طبيعة موقف المنافسة

الذى يستدعى ظهور أحد نوعى حالة القلق بدرجة مرتفعة، بينما لا يؤدى إلى ارتفاع النوع الآخر.

وحيث إن نتائج دراسة - المتغيرات المؤثرة في حالة قلق المنافسة - أظهرت أن الرياضيين يستجيبون لكل من مكونى حالة القلق المعرفى والجسمى على نحو متشابه، ولم تحدد أن هناك استقلالاً بين هذين المكونين. ونظرا لأن هذه الدراسة شملت المقارنات خلال ساعة قبل المنافسة. فقد افترض الباحثون أن هذا التوقيت قبل المنافسة يتضمن مثيراً يؤدى إلى حدوث كل من حالة القلق المعرفى والجسمى، وللتحقق من ذلك اهتمت الدراسة الحالية بالإجابة عن السؤال التالى:

هل اختلاف توقيت تطبيق مقياسى حالة القلق يؤدى إلى حدوث مستويات مختلفة لهذين النوعين من القلق؟

ويتأسس هذا التساؤل العام على الملاحظات التى سبق أن توصل إليها كل من «موريس» Morris، و«ديفز» Davis و«هوتشينجز» Hutchings ١٩٨١ خلال دراساتهم عن القلق والتحصيل الأكاديمى. والتى تفيد أن حالة القلق الجسمى تحدث لفترة قصيرة، وهى التى تسبق الاختبار مباشرة، ثم سرعان ما ينقص بشكل واضح عندما يبدأ الاختبار. أما بالنسبة لحالة القلق المعرفى فإنه يستمر خلال الاختبار حتى تتغير توقعات أداء الطالب.

هذا،ويمكن افتراض أن تتشابه طبيعة التغيرات لنوعى حالة القلق المعرفى الجسمى بين كل من موقفى الاختبار الأكاديمى والمنافسة الرياضية. وللتحقق من ذلك الفرض تم تطبيق قائمة حالة قلق المنافسة -٢ على عينتين منفصلتين من الرياضيين، خلال فترات مختلفة.

اشتمل التطبيق الأول على عينة قوامها ٤٥ مصارعًا خلال خمسة أوقات مختلفة قبل المنافسة على النحو التالى:

١ ـ ٤٨ ـ ٦٤ ساعة قبل المنافسة.

٢ ـ ٢٠ ـ ٢٤ ساعة قبل المنافسة.

٣ ـ ساعتان قبل المنافسة.

٤ ـ ساعة قبل المنافسة.

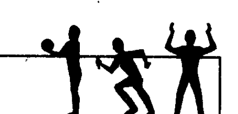
٥ ـ ١٥ ـ ٢٠دقيقة قبل المنافسة.

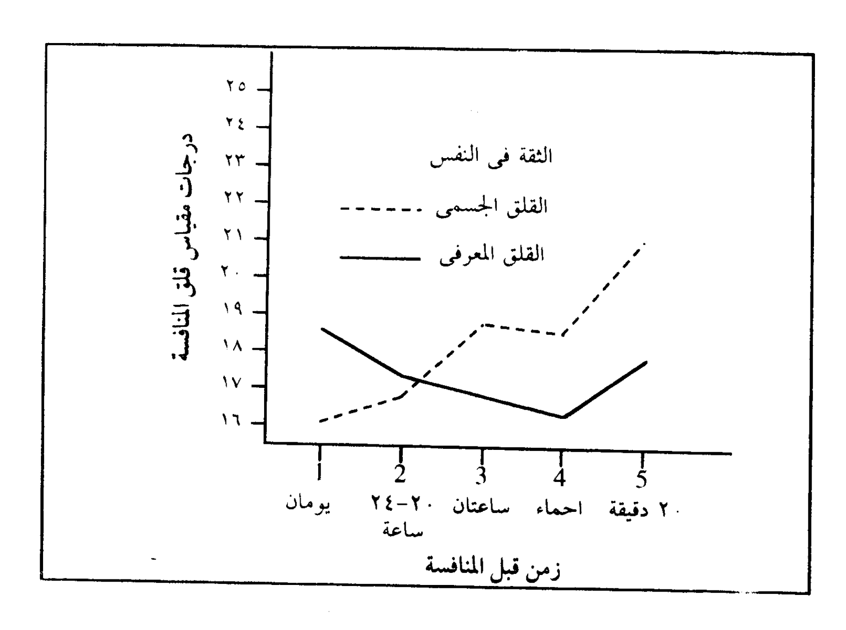
وتجدر الإشارة إلى أنه تم تطبيق القائمة فى التوقيت (١، ٢) قبل جرعات التدريب. بينما تم التطبيق فى التوقيت (٣) فى المكان المخصص لإقامة البطولة، والتطبيق فى التوقيت (٤) أثناء الإحماء، وأخيرًا تم التطبيق فى التوقيت (٥) قبل بداية المسابقة مباشرة.

كما استخدم تحليل التباين المتعدد المتغيرات لنتائج تكرار القياس A Repeated Measures Multivariate Analysis Of Variance (MANOVA) وذلك لتحديد هل توجد فروق دالة بين الأوقات الخمسة المقترحة قبل المنافسة فى كل من المقاييس الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة ـ٢. وجاءت النتائج موضحة التأثير الدال لاختلاف زمن تطبيق القائمة حيث بلغت قيمة ف (٩٠، ٣) = ١٢,٦٠ دالة عند مستوى ٣٠٠٠, ٠ كما أظهرت النتائج الخاصة بكل مقياس فرعى دالة مقياس حالة القلق الجسمى ف (٤، ٢٢) = ٦,٩٨ دالة عند مستوى ١٠٠٠, ٠ بينما لم تتضح دلالة كل من المقياسين الفرعيين الأخريين.

هذا ويبين الشكل رقم (٥/ ٢) الرسم البيانى لطبيعة التغيرات الخاصة بالمقاييس الفرعية لقائمة حالة قلق المنافسة الرياضية ـ٢ خلال الفترات الزمنية الخمس المقترحة. كما يوضح الجدول رقم (٥/ ٥) درجات المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمقاييس الفرعية الثلاثة لعينة المصارعين.

ومما هو جدير بالذكر أن نتائج التحليل التميزى البعدى The Post Hoc Discriminat Analysis دعمت نتائج تحليل التباين. حيث سجل مقياس حالة القلق الجسمى (-٢٦, ١) أعلى متغير تميزى، وجاء فى مرتبة تالية كل من مقياسى حالة القلق المعرفى (٨٠, ٠) وحالة الثقة بالنفس (-٧,).

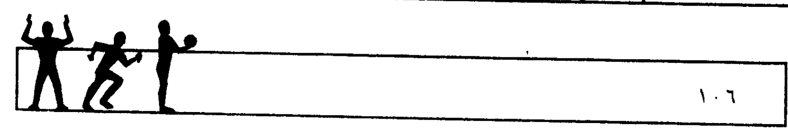




شكل (٢/٥) التغيرات فى المقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة خلال الفترات الزمنية الخمس المقترحة قبل المنافسة لعينة المصارعين.

جدول (٢/٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة خلال فترات قبل المنافسة

المقاييس الفرعية	الفترات الزمنية المقترحة قبل المنافسة									
	(١)		(٢)		(٣)		(٤)		(٥)	
	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع
حالة القلق المعرفى	١٨,٢٩	٤,٩	١٧,٢٠	٤,٨	١٦,٨٤	٤,٨	١٦,٤٩	٤,٨	١٧,١٦	٥,٣
حالة القلق الجسمى	١٦,١٣	٥,٠	١٦,٦٠	٥,٥	١٨,٤٢	٥,٦	١٨,٢٧	٥,٥	٢١,٨٩	٦,٩
حالة الثقة بالنفس	٢٥,١٦	٤,٨	٢٤,٨٤	٥,٤	٢٤,٣٣	٥,٢	٢٤,٩٨	٦,٠	٢٣,٦٧	٥,٨



هذا، ويبين الرسم البياني لاستجابات المصارعين في مقياس حالةالقلق الجسمي، أن هناك تغيرا ملحوظًا يعكس ارتفاع حالة القلق الجسمي خلال فترة اليومين التي تسبق المنافسة، ولكن لا ترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية. ثم يشهد المنحنى استقرارا نسبيا حتى فترة الإحماء، ثم ما يلبث أن يرتفع بدرجة كبيرة تفيد وجود فروق دالة إحصائية، أي فروق حقيقية وذلك خلال فترة قبل المنافسة مباشرة.

ومن ناحية أخرى يلاحظ تميز استجابات المصارعين في مقياس حالة القلق المعرفي بالارتفاع وخاصة خلال فترة اليومين التي تسبق المنافسة، ثم يشهد منحنى الرسم البياني نقصًا تدريجيًا حتى فترتي الساعتين والإحماء التي تسبق المنافسة، ثم يتبع ذلك زيادة واضحة قبل المسابقة مباشرة. هذا مع الأخذ في الاعتبار أن جميع هذه التغيرات لا تمثل فروقًا دالة إحصائية، أي أنها لا تعدو كونها فروق غير حقيقية قد ترجع إلى الصدفة أو عوامل أخرى. ومن ثم يجب أن تفسر حالة القلق المعرفي في ضوء أنها تتميز بالاستقرار وأنها متشابها عبر الفترات الخمس المقترحة للمقارنة.

وتجدر الإشارة إلى أن الأمر لا يختلف كثيرًا بالنسبة لاستجابات المصارعين في مقياس حالة الثقة بالنفس، حيث إن وجه الشبه كبير مع حالة القلق المعرفي. حيث يوضح الرسم البياني أن هناك استقرارًا نسبيا لحالة الثقة بالنفس عبر الفترات المختلفة موضوع المقارنة - يستثنى من ذلك - الفترة الأخيرة التي تسبق المنافسة مباشرة حيث تشهد نقصًا نسبيًا، ولكن هذا النقص لا يعكس وجود فروق دالة إحصائية.

وعلى ضوء نتائج هذه الدراسة التي تمدنا بتدعيم واضح للصدق البنائي لقائمة حالة قلق المنافسة -٢، كما تظهر وجود فروق هامة بين نمط حالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسمي، تبدو الحاجة إلى إعادتها على عينات أخرى.

لذلك تم إعادة الدراسة السابقة على عينة قوامها (٤٠) لاعبًا ولاعبة من المشتركين في البطولة الأهلية للجمباز بالمجتمع الأمريكي عام ١٩٨٢م. وقد تم تطبيق قائمة حالة قلق المنافسة خلال أربعة أوقات مختلفة قبل المنافسة على النحو التالي:

١ ـ ٤ أيـــام قبل المنافسة.

٢ ـ ٢٤ ساعة قبل المنافسة.

٣ ـ ســـاعتان قبل المنافسة.

٤ ـ خمس دقائق قبل المنافسة.

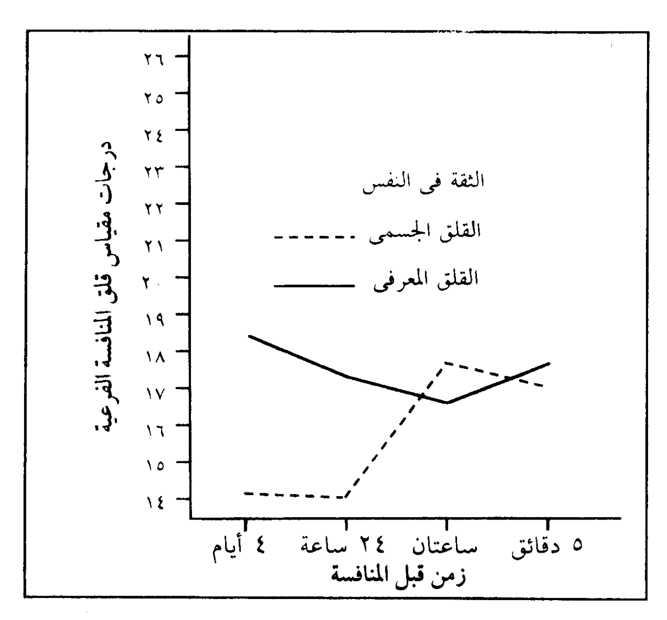
هذا، ونظراً لأن نتائج الدراسة التى أجريت على عينة المصارعين أظهرت أن كلا من حالة القلق المعرفى وحالة الثقة بالنفس تتميز بنوع من الاستقرار النسبى وخاصة أثناء فترة اليومين أو الثلاثة أيام التى تسبق المنافسة، فقد روعىً زيادة هذه الفترة على عينة لاعبى الجمباز إلى أربعة أيام وذلك لمعرفة هل خاصية الاستقرار النسبى لحالة القلق المعرفى وحالة الثقة بالنفس مستمرة بالرغم من زيادة الفترة التى تسبق المنافسة.

وتضمنت الإجراءات تطبيق قائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ فى الفترتين الأولى والثانية قبل بداية جرعات التدريب العادية. بينما تم التطبيق فى الفترة الثالثة فى موقع إقامة المنافسة وقبل أداء الإحماء. وجاء التطبيق فى الفترة الرابعة قبل المسابقة مباشرة.

وتشير نتائج تحليل التباين المتعدد المتغيرات لنتائج تكرار القياس التأثير الدال إحصائيًا لاختلاف زمن تطبيق القائمة حيث بلغت قيمة ف (٨,٥٧) = ٣٢,١٥٦ دالة عن مستوى ٠,٠٠٠١ بينما لم توضح النتائج وجود فروق دالة إحصائية للمقياسين الآخريين (القلق المعرفى ـ الثقة فى النفس).

ويبين الشكل رقم (٣/٥) الرسم البيانى لطبيعة التغيرات الخاصة بالمقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة قلق حالة المنافسة ـ٢ خلال الفترات الزمنية الأربع المقترحة كما يوضح الجدول رقم (٦/٥) درجات المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمقاييس الفرعية الثلاثة لعينة لاعبى الجمباز.

وتجدر الإشارة هنا، إلى أن نتائج التحليل التميزى البعدى دعمت نتائج تحليل التباين حيث سجل مقياس حالة القلق الجسمى (-١٢, ١) أعلى متغير تميزى، وجاء فى مرتبة تالية كل من مقياسى حالة القلق المعرفى (٠,٨٠)، وحالة الثقة بالنفس (-٠,٧).

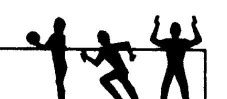


شكل (٣/٥) التغيرات فى المقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة خلال الفترات الزمنية الأربع المقترحة قبل المنافسة لعينة لاعبى الجمباز.

جدول (٨/ ٦) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ خلال الفترات الزمنية المقترحة

لدى لاعبى الجمباز ن = ٤٠

المقاييس الفرعية	الفترات الزمنية المقترحة قبل المنافسة							
	(١)		(٢)		(٣)		(٤)	
	م	ع	م	ع	م	ع	م	ع
حالة القلق المعرفى	١٨,٢٨	٤,٧	١٧,١	٤,٤	١٦,٥	٤,٨	١٧,١	٥,٣
حالة القلق الجسمى	١٤,٠٨	٣,٣	١٣,٨	٣,٥	١٧,٥٢	٤,٢	١٦,٨	٤,٩
حالة الثقة بالنفس	٢٤,٣٥	٥,٤	٢٥,٧	٥,٧	٢٤,٢	٥,٨	٢٤,٨٣	٥,٧



توضح النتائج التى أجريت على عـينة لاعبى الجمباز أن هناك تشابهًـا كبيرا مع تلك النتائج التى أجريت على عينة المصارعـين وخاصة من حيث وجود فروق دالة إحصائـية تفيد ارتفاع درجـة حالة القلق الجسمـى عند اقتراب موعد المـنافسة بحوالى ساعتين مقارنة بالفترات التى تسبق المنافسة بعدة أيام. كذلك تتقارب ـ إلى حد كبـير ـ درجات كل من العـينتين فى مقيـاس حالة القلق المعرفى وحالة الـثقة بالنفس، فضـلاً عن تشابه المنحنى البيـانى لطبيعة التـغير لكل منهمـا والذى يتسم بالاستقرار النسبـى وعدم وجود فروق دالة إحصائية كنتيجـة لاختلاف زمن تطبيق القائمـة. هذا مع ملاحظة أن الرسم البيـانى يشهد انخفـاضًا تدريجيًـا لحالة القلق المعـرفى حتى بداية فـترة الـساعـتين التى تسـبق المنافـسة، ثم يعـقب ذلك زيادة محدودة. أما بالنسبة لحالة الثقة بالنفس فإن المنحنى يتميز بالذبذبات المحدودة.

ومن ناحية أخـرى فإن استقرار الدرجـات الخام لمقياس حالـة القلق الجسمى لدى كل من عينة المصـارعين، ولاعبى الجـمباز تظهر ارتفـاع درجة هذا النوع من حالة القلق لدى المصارعـين. وربما يرجع ذلك كنتيجة للمتطلبـات الخاصة لدرجة الاستثارة الانفعالية الملائمة لنوع الرياضة.

وإجمالاً فإن نتـائج هذه الدراسة التى اشتملت عينتين مسـتقلتين من لاعبى المصارعـة والجمـباز تعضـد صحة الفـرض القائل بأن حـالة القلق الجسـمى تتسم بالانخفاض مقـارنة بحالة القلق المعرفى خلال فترة الأيام التى تـسبق المنافسة، ثم يحدث أن تزداد حالة القلق الجسمى زيادة واضحة عندما يأتى الرياضيون إلى مكان المنافسة. ويبدو أن هذه الزيادة نتـيجة القلق الشرطى Conditional Anxiety الذى سبق أن أشار إليه «بوركوفيك » Borkovek ١٩٧٦. ويعضد صحة ذلك الرأى أن حالة القلق المعرفى لا تتبع هذا النمط من الزيادة، وإنما تظل مستقرة.

كذلك ربما أمكن تفـسير اسـتقرار حالة القلق المـعرفى خلال فتـرات المقارنة المختلفة قبل المنافسة؛نظرًا لأن هذه الفتـرة لم تشهد تغيرًا مرتبط بنتائج الأداء يمكن أن ينتج عنه تغيرًا فى حالة القلق المعرف.

والنتائج على النحو السابق تدعم ـ إلى حد كبير ـ مبدأ الاستقلالية لكل من حالة القلق المعرفى وحالة القلق الجسمى، ومن ثم الصدق البنائى لقائمة حالة قلق النافسة ـ٢.



علاقة الأداء الرياضى بالأبعاد المتعددة لحالة قلق المنافسة :

تهدف هذه الدراسة إلى اختبار فرضية القلق والأداء Anxiety Performance Hypothesis، حيث يتوقع علاقة مرتفعة بين الأداء وكل من حالة القلق المعرفى، وحالة الثقة بالنفس على نحو يزيد عن علاقة الأداء بحالة القلق الجسمى. وهذا الإجراء فضلاً عن أنه يسهم فى تدعيم الصدق البنائى لقائمة حالة قلق المنافسة فإنه يفيد فى معرفتنا كيف تتغير حالة القلق أثناء المنافسة.

تألفت عينة البحث من ٤٩ لاعبًا للجولف المشتركين فى بطولة الجولف الأهلية للناشئين بالمجتمع الأمريكى عام ١٩٨٣. وتراوح أعمارهم بين ١٦ - ١٩ سنة. واشتملت إجراءات تطبيق القائمة الفترات الثلاث التالية:

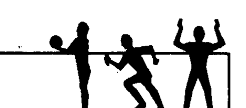
١ - عدم المنافسة Non - Competition: يوم أو يومين قبل المنافسة.

٢ - قبل المنافسة Pre - Competition: خلال ساعة قبل المنافسة.

٣ - منتصف المنافسة Mid - Competition: تم التطبيق بعد انتهاء المباراة مباشرة، حيث طلب من كل لاعب استرجاع وصف حالته الانفعالية التى كان يشعر بها بعد انتهاء منتصف الجولة الأولى (٩ نقاط). وقد استخدم الباحثون هذا الإجراء نظرا لتعزر تطبيق القائمة على اللاعبين فى منتصف المنافسة.

كما تضمن قياس الأداء محكين هما: نتيجة التسجيل ٩ نقاط، ونتيجة التسجيل ١٨ نقطة.

هذا،ويوضح الجدول رقم (٧/٥) قيم المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة -٢ خلال الفترات المقترحة الثلاث (عدم المنافسة - قبل المنافسة - منتصف المنافسة).



جدول (٥/ ٧) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة خلال الفترات الزمنية المقترحة

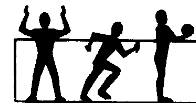
لدى لاعبى الجولف ن = ٤٩

المقاييس الفرعية	عدم المنافسة		قبل المنافسة		منتصف المنافسة	
	م	ع	م	ع	م	ع
حالة القلق المعرفى	١٨,٧١	٥,٠٨	١٧,٥١	٤,٨٩	٢٠,٢٩	٦,٤٢
حالة القلق الجسمى	١٤,٢٧	٣,٩٣	١٥,٦٩	٤,٣٣	١٤,٠٦	٤,٨٨
حالة الثقة بالنفس	٢٦,١٨	٥,١٣	٢٥,٨٠	٤,٦٣	٢٢,٥٩	٦,٦١

هذا،وتبين نتائج حساب تحليل التباين المتعدد المتغيرات لنتائج تكرار القياس لدرجات اللاعبين فى المقاييس الفرعية الثلاثة خلال الفترات الثلاث المقترحة (عدم المنافسة، قبل المنافسة، منتصف المنافسة) إن هناك تأثيرًا دالاً إحصائيًا للمقاييس الثلاثة، وقد بلغت قيمة فى حالة القلق المعرفى (٢,٩٦) = ٩,٩ دالة عند مستوى ٠,٠٠٠١ . كما بلغت قيمة ف لحالة القلق الجسمى (٢,٩٦) = ٥,٠٥ دالة عند مستوى ٠,٠٠٨ . وأخيرًا بلغت قيمة فى حالة الثقة بالنفس (٢,٦٩) = ١٤,١٥ دالة عند مستوى ٠,٠٠٠٠١ .

كما توضح نتائج المقارنات الزوجية فى حالة القلق المعرفى الفرق الدال إحصائيًا لصالح قياس منتصف المنافسة مقارنة بكل من قياسى عدم المنافسة وقبل المنافسة، فضلاً عن عدم وجود فروق دالة إحصائية فى القياسيين الأخيرين.

وتشير النتائج الخاصة بحالة القلق الجسمى إلى أن هناك فروقًا دالة إحصائية لصالح القياس قبل المنافسة مقارنة بكل من قياس عدم المنافسة وقياس منتصف المنافسة، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية بين كل من قياس عدم المنافسة وقياس قبل المنافسة.



أما فيما يتعلق بحالة الثقة بالنفس، فإن النتائج تفيد وجود فروق دالة إحصائية لصالح قياس عدم المنافسة مقارنة بقياس منتصف المنافسة؛ بينما لم تتضح دلالة هذه الفروق عند المقارنة بين قياس عدم المنافسة وقياس قبل المنافسة. وإن كانت الدرجات تعكس ارتفاع درجة حالة الثقة فى قياس قبل المنافسة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة إجمالاً مع نتائج الدراسات سابقة من حيث الاستقرار النسبى لحالة القلق المعرفى خلال الفترة التى تسبق المنافسة حيث لم تشهد النتائج فروقًا ذات دلالة إحصائية فى كل من قياس عدم المنافسة وقياس قبل المنافسة وإنما أظهرت النتائج فروقًا ذات دلالة إحصائية فى قياس منتصف المنافسة. وربما أمكن تفسير ذلك فى ضوء المعلومات التى اكتسبها لاعبوا الجولف بعد مضى النصف الأول من المنافسة والتى من المحتمل أن تؤثر فى تغيير توقعهم نحو الأداء ومن ثم انعكس فى ارتفاع درجة القلق المعرفى، فضلاً عن انخفاض حالة الثقة بالنفس. وعلى النحو السابق فإن هذه النتائج تتسق مع الفرض الذى اقترحه كل من «موريس»Morris و«ديفز» Davis، و«هيتشينج» Hutching ١٩٨١ والذى يقرر أن تغيير القلق المعرفى يتوقف على مدى تغيير توقع الفرد نحو أدائه.

وتجدر الإشارة إلى أن نتائج هذه الدراسة الخاصة بارتفاع درجة القلق الجسمى فى قياس قبل المنافسة مقابل انخفاضها فى قياس منتصف المنافسة تتسق مرة أخرى مع نتائج الدراسات السابقة من حيث تدعيم فرضية إستقلال كل من حالة القلق المعرفى وحالة القلق الجسمى، الأمر الذى يدعم الصدق البنائى لقائمة حالة قلق المنافسة.

ويوضح الجدول رقم (٨/٥) نتائج معاملات الارتباط بين قائمة حالة قلق المنافسة والأداء الرياضى تبعًا للمحكين المقترحين، حيث تبين عدم وجود ارتباط دال إحصائيًا بالنسبة للمقاييس الفرعية الثلاثة للقائمة ومحك الأداء الأول فى كل من قياس عدم المنافسة وقياس قبل المنافسة. بينما يوجد ارتباط دال إحصائيًا بين كل من حالة القلق المعرفى وحالة القلق الجسمى ومحك الأداء الثانى فى قياس عدم المنافسة وقياس قبل المنافسة. وبالرغم أن قيمة الارتباط غير مرتفعة ولكن تفيد فى معرفتنا بأن القلق يعتبر واحدًا فقط ضمن العديد من العوامل المتوقع تأثيرها فى الأداء.



وتشيـر نتائج معامـلات الارتباط كذلك إلى أهميـة قياس منتصف المنـافسة وخاصة لحالة القلق المعرفى وحالة الثقـة بالنفس فى علاقتها بالأداء الرياضى حيث إن قيمة الارتباط دالة بين كل منهما ومحكى الأداء المقترحين.

جدول (٥/٨) معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية لقائمة حالة قلق المنافسة ومحكى الأداء للاعبى الجولف ن = (٤٩) لاعبًا

	محك الأداء الأول		محك الأداء الثانى	
	الارتباط	الدلالة	الارتباط	الدلالة
عدم المنافسة:				
حالة القلق المعرفى	,١٤	,١٧	,٣٤	,٠٠٩
حالة القلق الجسمى	,٠٤	,٣٩	,٣٤	,٠٠٩
حالة الثقة بالنفس	,٢٠-	,٠٨	,١٠-	,٢٦
قبل المنافسة:				
حالة القلق المعرفى	,١٣	,١٩	,٢٧	,٠٣
حالة القلق الجسمى	,٢١	,٠٨	,٢٦	,٠٣
حالة الثقة بالنفس	,٠٦-	,٣٥	,١٥-	,١٦
منتصف المنافسة:				
حالة القلق المعرفى	,٤١	,٠٠٢	,٢٩	,٠٢
حالة القلق الجسمى	,٢١	,٠٧	,٣٤	,٠٠٩
حالة الثقـة بالنفس	,٤٨-	,٠٠١	,٣٠-	,٠٢

وتجدر الإشارة إلى أنه أمكن حساب تحليل الانحدار المتعدد المنفصل Separte Multiple Regression Analyses للفتـرات الزمنية الثـلاث (عدم المنافســة ـ قبل المنافسة ـ منتصف المنافسة) مع المقاييس الفرعية لقائمة قلق حالة المنافسة كمتغيرات تنبـؤية ومحكى الأداء. ويـلخص الجدول رقم (٥/٩) هذه النـتائج التى تبـين أن تحليل الانحدار لقـياسات عدم المنافـسة لم تحقق قيـمة تنبؤية ذات دلالة إحصـائية بالنسبة لمحك الأداء الأول، بـينما سجل قيمـة تنبؤية ذات دلالة إحصائيـة بالنسبة

لمحك الأداء الثانى. وبينما تشير نتائج تحليل الإنحدار لقياسات قبل المنافسة عدم الدلالة الاحصائية لمحكى الأداء الأول والثانى، فإن قياسات منتصف المنافسة تمثل قيمة تنبؤية لمحك الأداء الأول على نحو يفضل محك الأداء الثانى.

وإجمالا فإن النتائج المستخلصة من هذه الدراسة لا ترقى إلى تفسير العلاقة السببية بين كل حالة قلق المنافسة والأداء، ولكن يبدو أن ما يسبق الأداء مباشرة يحدث تأثيرا على حالات القلق على نحو يزيد عن تأثير حالات القلق على الأداء. وهذا بمثابة فرض يحتاج إلى المزيد من الاهتمام والدراسة.

ونظرا لأن الدراسة السابقة لم تسفر عن نتائج تدعم الصدق البنائى لقائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ وعلاقتها بالأداء، اتساقًا مع النموذج النظرى المتوقع، فإنه من المناسب تفسير ذلك فى ضوء أن هناك قصورا فى قياس الأداء وليس كنتيجة خلل أو ضعف فى النظرية ذاتها.

وربما أمكن تحديد وجه القصور فى قياس الأداء أنه اعتمد على المقارنة بين الأفراد (Interindividual) مما يصعب معه تحديد هل الفروق الناتجة بين درجات الأداء بسبب بعض العوامل الوسيطية مثل القلق على سبيل المثال أو نتيجة الاختلاف فى مستوى المهارة ذاته. لذلك من المفترض أن قياس الأداء داخل الفرد (Interindividual) يحقق نتائج أكثر دقة، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال معرفتنا للفروق فى مستوى المهارة من خلال تقييم الأداء الراهن فى ضوء المقارنة بمتوسط و ـ أو أفضل أداء سابق للمنافس.

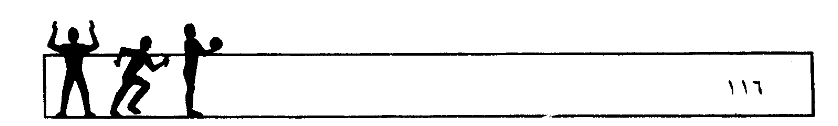
فعلى سبيل المثال يمكن مقارنة الأداء الراهن للاعب بمتوسط أدائه خلال الموسم الرياضى، كما يمكن مقارنة الرقم الذى سجله اللاعب فى سباق العدو ١٠٠ متر بأفضل إنجاز رقمى له (الرقم الشخصى).

اختبار العلاقة بن الأداء الرياضى وحالة قلق المنافسة المتعدد الأبعاد فى ضوء فرضية منحنى .يو. المقلوب:

تظهر نتائج الدراسات المرجعية التى منها على سبيل المثال ـ دراسات «كلافورا» Klavora ١٩٧٨ و«سنتستروم» و«بيرناردو» Sonstroem &Bernardo ١٩٨٢، و«ينبرج» و«جنوكى» Weinberg &Genuchi ١٩٨٠ ـ إلى ملائمة تفسير

جدول (٥/٩) التحليل المنطقى للانحدار المتعدد للفترات الزمنية المقترحة (عدم المنافسة، قبل المنافسة، منتصف المنافسة) ومحكى الأداء

الفترة الزمنية ومحك الأداء	المتغير المدخل	الارتباط المتعدد Multipe R	معامل التحديد R^2	ف F	الدلالة P
عدم المنافسة ومحك الأداء١					
	حالة الثقة بالنفس	,٢٠	,٠٤	٢,٠٥	.١٦
	حالة القلق الجسمى	,٢١	,٠٥	١,٠٩	.٣٥
	حالة القلق المعرفى	,٢٢	,٠٥	,٧٧	.٥٢
عدم المنافسة ومحك الأداء ٢					
	حالة القلق الجسمى	,٣٤	,١٢	٦,٣٣	.٠٢
	حالة القلق المعرفى	,٣٩	,١٥	٤,٠٤	.٠٢
	حالة الثقة بالنفس	,٤٢	,١٧	٣,١٥	.٠٣
قبل المنافسة ومحك الأداء ١					
	حالة القلق الجسمى	,٢١	,٠٤	٢,١٣	.١٥
	حالة القلق المعرفى	,٢١	,٠٤	١,٠٧	.٣٥
	حالة الثقة بالنفس	,٢٢	,٠٥	,٧٤	.٥٣
قبل المنافسة ومحك الأداء ٢					
	حالة القلق المعرفى	,٢٧	,٠٧	٣,٧٩	.٠٦
	حالة القلق الجسمى	,٣١	,١٠	٢,٤٧	.١٠
	حالة الثقة بالنفس	,٣١	,١٠	١,٦٥	.١٩
منتصف المنافسة ومحك الأداء ١					
	حالة الثقة بالنفس	,٤٨	,٢٣	١٣,٨٦	.٠٠١
	حالة القلق المعرفى	,٥٠	,٢٥	٧,٧٤	.٠٠١
	حالة القلق الجسمى	,٥١	,٢٦	٥,١٨	.٠٠٤
منتصف المنافسة ومحك الأداء ٢					
	حالة القلق الجسمى	,٣٤	,١١	٥,٩٧	.٠٢
	حالة الثقة بالنفس	,٣٨	,١٤	٣,٨٠	.٠٣
	حالة القلق المعرفى	,٣٨	,١٤	٢,٥١	.٠٧



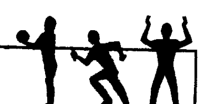
العلاقة بين الأداء وقياسات حالة القلق أحادية البعد فى ضوء فرضية منحنى "يو" المقلوب، تلك الفرضية التى تقرر أن الرياضيين يحققو أفضل أدائهم عندما يتميزون بدرجة معتدلة من القلق، بينما الزيادة أو النقص عن المستوى الأمثل يؤدى إلى إعاقة الأداء. ويبدو أن الأمر ليس كذلك بالنسبة لنظرية القلق المتعدد الابعاد، حيث من المتوقع وجود علاقة خطية بين الأداء والمقاييس التى تهتم بالجانب المعرفى مثل حالة القلق المعرفى وحالة الثقة بالنفس، بينما توجد علاقة منحنى "يو" المقلوب بين الأداء والمقاييس التى تعنى بالجانب الفسيولوجى مثل حالة القلق الجسمى. وبمزيد من التحديد فإن هناك تنبؤات ثلاثة تنبثق من نظرية القلق المتعدد الأبعاد يمكن اجمالها على النحو التالى:

أولاً - نظرًا لأن نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة «وين»Wine ١٩٨٠ أظهرت أن القلق المعرفى يؤدى إلى تشتت الانتباه عن الواجبات المطلوب إنجازها فإنه من المتوقع أن زيادته تؤدى إلى ضعف مستوى الأداء.

ثانيًا - نظرًا لأن نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة «موريس وفولمر»Morris & Fulmer ١٩٧٦ أظهرت وجود علاقة موجبة دالة بين حالة الثقة بالنفس والتوقع الإيجابى للنجاح. كما أوضحت نتائج دراسات «باندورا» Bamdura ١٩٧٧، و«فيلتز»Feltz ١٩٨٢ أن نوع التوقع يؤثر على الأداء. فإنه يمكن توقع أن يتحسن الأداء كلما زادت حالة الثقة بالنفس.

ثالثًا - نظرًا لأن نتائج الدراسات السابقة مثل دراسات «كلافورا» Klavora ١٩٧٨، و«لاندرز» و«بوتشر» Londers & Boutcher ١٩٨٦ و«سونستروم» و«بيرناردو» Sonstroem & Bernardo ١٩٨٢ أوضحت ملائمة فريضة منحنى "يو" المقلوب فى تفسير العلاقة بين الأداء وكل من القلق أو الاستثارة كما تم قياسهما باستخدام بعض المؤشرات الفسيولوجية، فإنه من المتوقع أن تفسر العلاقة بين حالة القلق الجسمى والأداء فى ضوء فرضية منحنى "يو" المقلوب.

وبناء على الاستعراض السابق أمكن تحديد فروض هدف الدراسة على النحو التالى:



١) ـ التنبؤ بوجود علاقة سلبية خطية بين حالة القلق المعرفى والأداء.

٢) ـ التنبؤ بوجود علاقة إيجابية خطية بين حالة الثقة بالنفس والأداء.

٣) ـ التنبؤ بوجود علاقة منحنى «يو» المقلوب بين حالة القلق الجسمى والأداء.

تأثير نوع الواجبات الحركية على العلاقة بين حالة القلق الجسمي والأداء:

لقد أظهرت نتائج الدراسات السابقة أن هناك فروقًا دالة إحصائية تفيد ارتفاع درجة حالة القلق الجسمى لدى رياضى الرياضات الفردية مقارنة برياضى الرياضات الجماعية. وأمكن تفسير هذه النتيجة غير المتوقعة فى ضوء افتراض مفاده أن هناك متطلبات خاصة للاستثارة الفسيولوجية تميز نوع الرياضة. بمعنى أنه من المحتمل أن تتأثر العلاقة بين حالة القلق الجسمى والأداء بنوع وطبيعة الواجبات المميزة للأداء.

هذا، وبالرغم من عدم توافر بحوث سابقة حاولت دراسة تأثير متغير مدة أداء الواجبات على العلاقة بين حالة القلق الجسمى والأداء، فإن النموذج الأساسى لتغيير حالة القلق الجسمى يقترح أن يكون التأثير أكبر بالنسبة لأداء المنافسات التى تستغرق مدة قصيرة Short - Duration مقارنة بأداء المنافسات التى تستغرق مدة طويلة Long - Duration ومن ناحية أخرى فإن الاستعراض المرجعى للبحوث السابقة يوضح أن تعقد الواجبات Task Complexity يعتبر أحد المتغيرات الوسيطة الهامة لتفسير العلاقة بين الاستثارة والأداء. من هذه البحوث على سبيل المثال: «لاندرز» Landers و«بوتشر» Boutcher ١٩٨٦، ومارتنز» Martens ١٩٧٤.

وعلى ضوء ماسبق فإن الهدف من هذه الدراسة هو معرفة تأثير متغيرين هامين على العلاقة بين حالة القلق الجسمى والأداء هما:

١ ـ مدة أداء الواجب الحركى. Task Duration

٢ ـ تعقد المهارة الحركية. Task Complexity

هذا، وحيث إن حالة القلق الجسمى ترتبط ارتباطًا شرطيًا بمثيرات البيئة عند بداية المنافسة، فإنه من المفترض أن يكون تأثيرها أقوى على الواجبات الحركية ذات

المدة القصيرة (مثل: مسابقات العدو Sprint Races)وأن يقل هذا التأثير على الواجبات ذات المدة الطويلة (مثل: مسابقات المسافة Distance Races)، وخاصة أن المنافسين فى مسابقات المسافة التى تتطلب مدة أطول يكون عادة لديهم سعة من الوقت تسمح بالتخلص من أعراض القلق الجسمى أثناء المنافسة.

كذلك أمكن افتراض أن الواجبات الحركية المتقطعة (غير المستمرة)-Dis Con tinous Tasks أى التى تتضمن سلسلة منفصلة من الأداء يستمر مدة قصيرة نسبيًا مع فترات راحة كافية بين المحاولات (مثل: الغطس والجمباز والجولف ..إلخ) تكون أكثر تأثرا بمستويات حالة القلق الجسمى مقارنة بنوع الأداء الذى يتميز بالاستمرارية Continous (مثل: كرة السلة والكرة الطائرة والتنس... إلخ) ونظرا لأن الأداء ذات الطبيعة المستمرة يسمح عادة لحالة القلق الجسمى أن تعود إلى مستويات مستقرة عندما يندمج المنافس فى النشاط. هذا، بصرف النظر عن نتائج بحث «فيلتز»Feltz ١٩٨٢ عن الكفاية النفسية Self - Efficacy الذى أوضح أن حالة القلق الجسمى تؤثر بدرجة أكبر فى المراحل الأولي لأداء الواجبات المتقطعة عن واجبات الأداء التالية.

لقد حاول كل من «لاندر» Landers و«بوتشر» Boutcher ١٩٨٦ تقديم نموذجا يحدد مستوى الاستثارة الملائم لأنواع مختلفة من الرياضيات والواجبات الرياضية تبعا لمحك تعقد هذه الواجبات Task Complexity واقتراحًا أن تعقد الواجبات يتألف من ثلاثة عوامل رئيسية على النحو التالى:

أ) ـ خصائص القرار. Decision Characteristics.

ب) ـ الخصائص الإدراكية. Perceptual Characteristics.

جـ) ـ خصائص الاستجابة الحركية. Motor Response Characteristics.

وجاءت نتائج محاولتها موضحة أن زيادة درجة تعقد الواجبات يلائمها الدرجة المنخفضة من الاستثارة حتى يمكن تحقيق أفضل أداء. ووفقًا لهذا النموذج المقترح فإن كلا من الرماية والجولف تعتبر أمثلة للأنشطة التى تتميز بارتفاع دجة التعقيد، بينما الجرى ٢٠٠م أو ٤٠٠م يعتبرا أمثلة للأنشطة التى تتمير بانخفاض



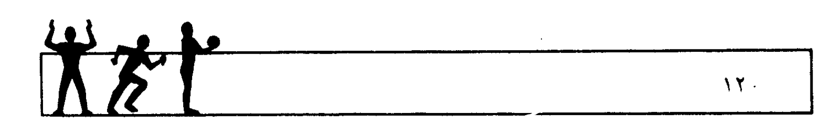
درجة التعقيد. وحيث إن هناك تشابهًا بين كل من المكونات الفسيولوجية للاستثارة ونوع القلق الجسمى، فإن هذا النموذج يمثل قيمة فى التنبؤ بتأثير تعقد الواجبات فى العلاقة بين كل من حالة القلق الجسمى والأداء.

وبناء على ما سبق يمكن افتراض أن زيادة حالة القلق الجسمى تعوق الأداء الذى يتميز بارتفاع درجة التعقيد نظرًا لتأثيرها السلبى على العملية الإدراكية أو اتخاذ القرار أو ناتج الاستجابة أو جميعهم. ومن ناحية أخرى فإن المستويات المنخفضة وغير الملائمة لحالة القلق الجسمى تعوق الأداء الذى يتسم بانخفاض درجة التعقيد، حيث تمنع حدوث التعبئة الملائمة لمخزون الطاقة لإخراج أقصى قوة أو سرعة أو تحمل الأداء.

ومما هو جدير بالذكر أن النموذج المقترح من قبل «لاندرز» و«بوتشر» ١٩٨٦ لم يتضمن تصنيف فئة مسابقات التحمل بشكل مباشر، ولكن من الواضح أنها تندرج مع فئة الواجبات التى تتميز بانخفاض درجة التعقيد. هذا، ونظرًا لعدم وجود فرض يتوقع العلاقة بين حالة القلق الجسمى وأداء التحمل نظرًا لاختلاف التنبؤات المنبثقة على أساس مدة الواجبات هذه من ناحية، وخصائص تعقد هذه الواجبات من ناحية أخرى، فإن الهدف النهائى لهذا البحث هو تقويم أثر مدة الواجبات وتعقدها على العلاقة بين حالة القلق الجسمى وأداء السباحة. وينبثق من هذا الهدف الفرضيين التاليين:

أولاً ـ التنبؤ بوجود علاقة أقوى بين حالة القلق الجسمى وأداء مسابقات السباحة ذات المدة القصيرة (مثل: السباحة الحرة ٥٠م، و١٠٠م) مقارنة بأداء مسابقات السباحة ذات المدة المتوسطة (مثل: السباحة الحرة ٢٠٠م، و٤٠٠م) ومسابقات السباحة ذات المدة الطويلة (مثل: السباحة الحرة ٨٠٠م، و١٥٠٠م).

ثانيًا ـ التنبؤ بوجود علاقة أقوى بين حالة القلق الجسمى وأداء مسابقات السباحة التى تتميز بارتفاع درجة التعقيد (مثل: سباحة الصدر ١٠٠م، ٢٠٠م) ومسابقات السباحة التى تتميز بانخفاض درجة التعقيد (مثل: السباحة الحرة ٥٠م، ١٠٠م، ٨٠٠، ١٥٠٠م)، مقارنة بأداء مسابقات السباحة التى تتميز بدرجة معتدلة التعقيد (السباحة الحرة ٢٠٠م و٤٠٠م).



هذا، وحتى يتسنى اختبار الفرضين المقترحين لهذه الدراسة عن العلاقة بين أنماط مختلفة لواجبات الأداء وقائمة حالة قلق المنافسة -٢ فقد روعيّ اختيار العينة، وتصميم إجراءات البحث بما يضمن المزيد من الدقة وقياس الأداء داخل الفرد.

تشكلت عينة البحث من عينتين منفصلتين من السباحين. وقد اشتملت العينة الأولى على ١٥ سباحا و١٣ سباحة، تراوحت أعمارهم بين ١٣ و ١٨ سنة. وتم تطبيق قائمة حالة قلق المنافسة -٢ عليهم في منافسات ثلاث (بداية الموسم، منتصف الموسم، نهاية الموسم). بينما تألفت العينة الثانية من ٣١ سباحا و٣٩ سباحة بلغ متوسط أعمارهم ١٧,٤ سنة، وتم تطبيق قائمة حالة قلق المنافسة -٢ عليهم مرتين الأولى: بعد إحدى جرعات التدريب التي تسبق المنافسة بيومين، والثانية: قبل أهم سباق في المنافسة.

ونظرًا لأن السباحة من الرياضات التي تعتمد بدرجة أكبر على الكفاءة البدنية أكثر من التكنيك، فإن مستوى الأداء يختلف من منافسة إلى أخرى تبعًا لدورة الحمل التدريبي، لذلك فإن أفضل أداء سابق للسباح يعتبر الأكثر ملائمة لقياس الأداء داخل الفرد بدلا من الاعتماد على قياس متوسط الأداء.

وعلى ضوء ما سبق، تم حساب درجات الأداء لكل من العينة (١) والعينة (٢) تبعا لمعادلة مماثلة تعتمد على طرح الرقم المسجل في المسابقة من أفضل رقم شخصي للسباح، ثم قسمة درجات الفرق على عامل تصحيح مقترح لتحويل جميع المسابقات إلى وحدات ٥٠ ياردة (٥٠م)، وذلك لتسهيل المقارنة بين السابقات المختلفة المسافة.

تظهر نتائج الدراسة - بشكل عام - تعضيدًا للفروض التي هدفت إلى التحقق منها، ومن ثم تدعم وجهة النظر التي ترى إمكانية فهم العلاقة بين القلق والأداء على نحو أفضل عندما يؤخذ في الاعتبار حالة قلق المنافسة المتعدد الأبعاد.

أمكن اختبار فرضية «اليو» المقلوبة Testing The Inverted - U Hypothesis بين درجات المقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة لدى السباحين في العينة الأولى وقد استخدم الإجراء الذي أوصى به كل من «سونستروم» Sonstroem

و«بيرناردو» Bernardo ١٩٨٢، وتضمن إعادة ترتيب الدرجات لأفراد العينة إلى مجموعات ثلاث حيث أقل الدرجات تخص المجموعة الأولى، والدرجات المتوسطة تخص المجموعة الثانية، والدرجات الأعلى تخص المجموعة الثالثة جدول (٥/ ٩).

جدول (٥/ ٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإعادة ترتيب المقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ لدى عينة السباحين الأولى

الترتيب	ن	حالة القلق المعرفى		حالة القلق الجسمى		حالة الثقة بالنفس	
		م	ع	م	ع	م	ع
المجموعة المنخفضة	٢٧	١١,٤	٣,٣	١٤,٠	٣,٢	٢٢,٤	٥,٤
المجموعة المتوسطة	٢٧	١٣,٤	٣,٧	١٥,٦	٣,٥	٢٦,٠	٥,٧
المجموعة المرتفعة	٢٧	١٦,٣	٤,٤	١٨,١	٤,١	٢٨,٩	٥,٥

أظهرت نتائج تحليل التباين المتعدد المتغيرات لنتائج تكرار القياس مع المقارنات البعدية المتعامدة Orthogonal Post Hoc Comparisons وجود فروق دالة بين كل من المستويات الثلاثة لحالة القلق المعرفى، وحالة القلق الجسمى، وحالة الثقة بالنفس. وذلك يمثل أحد الشروط الهامة كما يرى «مك جراث» Mc Grath ١٩٧٠ لاختبار علاقة منحى «يو»المقلوب. كما تم معايرة البيانات الخاصة بالمقاييس الفرعية الثلاثة والأداء وفقًا للإجراءات المقترحة بواسطة كل من«سونستروم» و«بيرناردو» ١٩٨٢ بغرض إلغاء تأثير تباين الاستجابات بين أفراد العينة. إضافة إلى حساب المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لكل فرد من العينة فى المقاييس الثلاثة والأداء. كما حسبت درجات المعايرة الداخلية لكل مقياس فرعى للقائمة والأداء. ثم استخدم تحليل الاتجاه المتعدد المنفصل Separate Polynomial Trend Analyses لاختبار العلاقة الخطية أو الخطية المنحنية وغير المعايرة.

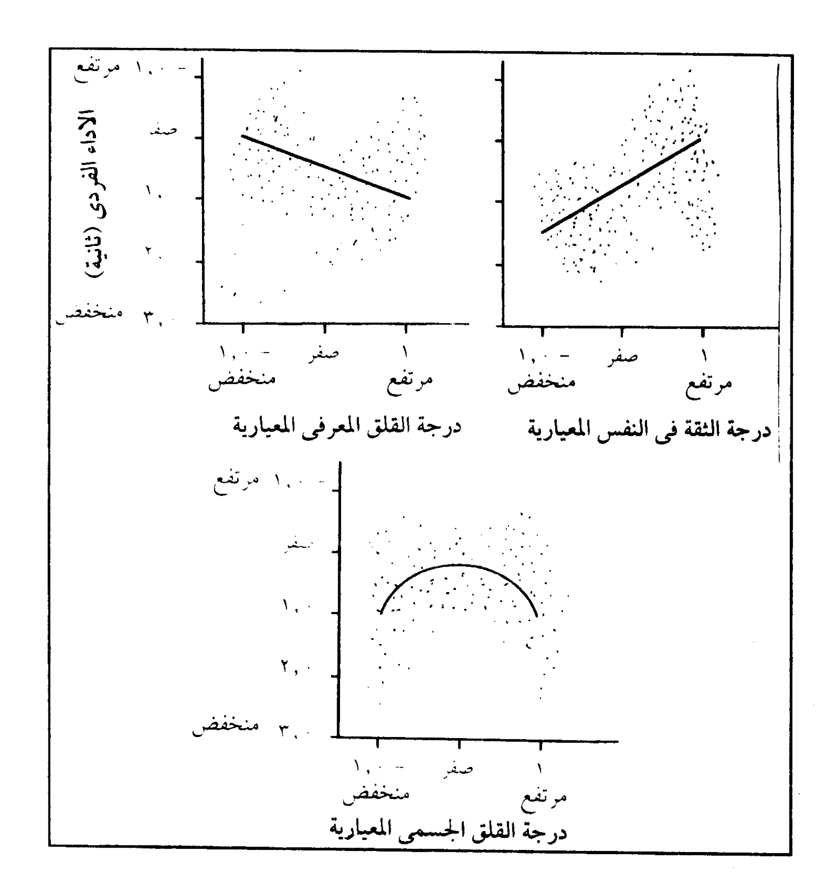
ويوضح الشكل رقم(٥/ ٤) أن هذه البيانات ـ بشكل عام ـ تتفق مع التنبؤات النظرية المتوقعة. وجاءت نتائج الدلالة الإحصائية على النحو التالى:

- اتجـاه خطـى سلبى بين حـــالة القلق المعـــرفى والأداء (ت = ٣,٨٧ دالة عندمستوى ٢٠٠٠,)

- اتجاه خطى إيجـابى بين حالة الثقـة بالنفس والأداء (ت = ٤,٩٣ دالة عند مستوى ١٠٠٠,٠).

- عدم وجود اتجاه خطى بين حالة القلق الجسمى والأداء (ت = ٠٥,٠ غير دالة إحصائيـة ٩٦,٠) ولكن يوجد اتجاه منحنى خطى Curvilinear Trend تنبؤى مع الأداء (ت = ٢,٠٣ دالة عند مستوى ٥,٠).





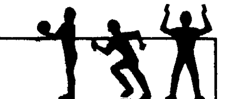
شكل رقم (٥/ ٤) تحليل الاتجاه المتعدد بين الدرجات المعايرة للمقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة قلق حالة المنافسة ـ٢ والأداء الداخلى للعينة الأولى

يبين الجـدول رقم (٥/ ١٠) قيم المتوسط الحسـابى والانحراف المعيارى للمـقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المـنافسة ـ٢ ودرجات الأداء لعينة السباحين الأولى وذلك خلال المنافسـات الثلاث . كما يوضح الجدول رقم (٥/ ١١) قيم مـعاملات الارتباط بين المقـاييس الفرعية الثلاثـة لقائمة حالة قلق المنافـسة ـ٢ والأداء، حيث تتفق ـ إلى حد كـبير ـ مع فرضيـة القلق والأداء. فالنتائج تشير إلى وجـود علاقة دالة إحصائيـة بين كل من حالة القلق المعرفى، وحالة الثـقة بالنفس مع الأداء فى المنافسـات الثلاث (بداية الموسم ـ منتـصف الموسم ـ نهاية الموسم) ، بينمـا يوجد ارتباط دال إحـصائيًا بين حالة القلق الجـسمى والأداء فى منافسـة منتصف الموسم فقط. وبالرغم من ذلك يعتـبر معامل الارتباط بين القلق المعـرفى والأداء الجسمى فى قياسات منتصف الموسم أقوى من حالة القلق الجسمى.

جدول (٥/ ١٠) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعيارى لقائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ ودرجات الأداء فى المنافسات الثلاث لدي عينة السباحين الأولى*

المنافسة	ن	حالة القلق المعرفى		حالة القلق الجسمى		حالة الثقة بالنفس		الأداء	
		م	ع	م	ع	م	ع	م	ع
بداية الموسم	١٨	١٥,٣	٤,٨	١٧,٧	٥,٧	٢٤,٢	٧,٦	١,٣٤	,٩٥
منتصف الموسم	٢٠	١٣,٤	٥,١	١٤,٧	٤,١	٢٦,١	٦,٦	٠,٠٧	,٩٠
نهاية الموسم	٢٤	١٤,٨	٤,٩	١٨,١	٤,٢	٢٤,٢	٦,١	٠,٣٢	,٣٩

* لم يتضمن تحليل البيانات ٦ سباحين فى قيـاسات بداية الموسم و ٤ سباحين فى قيـاسات منتصف الموسم لعدم توافر البيانات الخاصة بهم



جدول رقم (١١/٥) معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية لقائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ والأداء فى المنافسات الثلاث لدى عينة السباحين

المنافسة	ن	حالة القلق المعرفى		حالة القلق الجسمى		حالة الثقة بالنفس	
		ر	الدلالة	ر	الدلالة	ر	الدلالة
بداية الموسم	١٨	,٤٠	,٠٥ *	,١٧	,٢٥	,٤٦-	,٠٣ *
منتصف الموسم	٢٠	,٦٨	,٠٠١ **	,٦١	,٠٠٢ **	,٤١-	,٠٤ *
نهاية الموسم	٢٤	,٣٩	,٠٣ *	,٣٢	,٠٧	,٣٩	,٠٣ *

* دالة عند مستوى ٠٥,   ** دالة عند مستوى ٠١,   *** دالة عند مستوى ٠٠١,

وأخيرًا، فإن نتائج معامـلات الارتباط تتسق كذلك من التنبؤات الخاصة بأن السباحين الذين يتميزون بـالقلق المرتفع يسبحون أبطأ. وبالرغم من أن هذه العلاقة لا ترقى إلى التفسير فى ضوء السبب والنتيجة، فإن معاملات الارتباط الموجبة بين الأداء وكل من حالة القلق المعـرفى وحالة القلق الجسـمى تتسق مع الفرضـية التى ترجح التأثير السلبـي للقلق علي الأداء (زيادة زمن الأداء). كما أن طبيعـة العلاقة العكسية بين كل من الأداءوحالة الثقـة بالنفس تتفق مع التنبؤات التي ترجح التأثير الإيجابى للثقة بالنفس فى الأداء.

هذا كما تم حساب تحليل الانـحدار المتعدد المنفصل-Separate Multiple Regresion Analysis لكل من المنافسات الثلاثة للعينة الأولي للسباحين مع المقاييس الفرعيـة الثلاثة لقائمـة حالة قلق المنافسة ـ٢ كـمتغيـرات تنبؤية، والأداء كمتـغير محكىCriterion Variableجدول (١٢/٥). حيث تشير النـتائج إلى أن معاملات الانحدار دالة للتنبؤ بالأداء فى قـياسات منتصف الموسم. بينما هناك متـغير واحد فقط حقق دلالة إحصائية خـلال المنافسات الثلاث[بداية الموسم، منتصف الموسم، نهاية الموسم] هو متغير حالة الثقة بالنفس.

جدول رقم (١٢/٥) تحليل الانحدار المتعدد المنطقى للتنبؤ بأداء السباحة من قياسات قبل المنافسة للمقاييس الفرعية الثلاثة لدى عينة السباحين (١) فى المنافسات الثلاث.

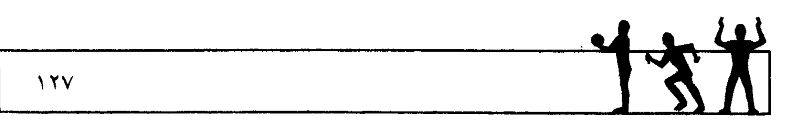
المتغير المدخل	الارتباط المتعدد	معامل التحديد R^2	ف F	الدلالة
الأداء فى منافسة بداية الموسم:				
حالة الثقة بالنفس	,٤٦	,٢١	٤,٢٣	,٠٥ *
حالة القلق الجسمى	,٤٩	,٢٤	٢,٣٥	,١٣
حالة القلق المعرفى	,٥٠	,٢٥	١,٥٤	,٢٥
الأداء فى منافسة منتصف الموسم:				
حالة القلق المعرفى	,٦٨	,٤٦	١٥,١٣	,٠٠١ ***
حالة الثقة بالنفس	,٧٤	,٥٤	١٠,١٣	,٠٠١ ***
حالة القلق الجسمى	,٧٥	,٧٥	٦,٩٣	,٠٠٣ **
الأداء فى منافسة نهاية الموسم:				
حالة الثقة بالنفس	,٣٩	,١٦	٤,٠٤	,٠٥ *
حالة القلق المعرفى	,٤١	,١٧	٢,١٥	,١٤
حالة القلق الجسمى	,٤٢	,١٨	١,٤٣	,٢٦

* دالة عند مستوى ٠٥, ** دالة عند مستوى ٠١, *** دالة عند مستوى ٠٠١,

* معامل التحديد R^2 لابد أن تكون قيمته موجبة ومحصورة بين الصفر والوحدة وكلما اقتربت القيمة من الوحدة أكد ذلك على قدرة المعادلة فى ضوء صورتها الحالية تفسير التغير فى المتغير التابع. والعكس صحيح فإذا قلّت قيمة معامل التحديد فإن ذلك يرجع لعدة أسباب منها أن الصورة الدالية المستخدمة غير مناسبة، أو أن المتغيرات المستقبلية ليست مناسبة أو أهمل بعضها فى توصيفها ويجب البحث عن عوامل أخرى تفسر المتغير التابع.

- قيمة فـF لها علاقة كبيرة مع معامل التحديد، وكلما اقتربت من الصفر كلما أكد ذلك على وجود علاقة انحدارية بين المتغير التابع والمتغيرات المستقبلية، ويجب ألا تزيد هذه القيمة عن ٠,٠٥.

- راجع: ربيع زكى عامر - تحليل الانحدار أساليبه وتطبيقاته العملية. ١٩٨٩.



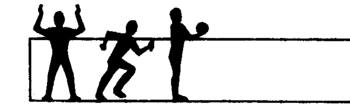
والنتائج علـى النحو السابق تدعم صـحة الفرض الذى يـرى أن حالة القلق المعرفى تؤثر على الأداء على نحو أكثر قوة واتساقًا من حالة القلق الجسمى.

جدول (١٣/٥) قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعيارى للمقاييس الفرعية لقائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ وأداء مسابقات السباحة للعينة (٢)*

نوع المسابقات	ن	حالة القلق المعرفى		حالة القلق الجسمى		حالة الثقة بالنفس		الأداء	
		م	ع	م	ع	م	ع	م	ع
المسابقات ككل	٧٠	١٨,١	٤,٤	١٦,٦	٤,٠	٢٤,٠	٥,٤	,٣٢	.٤٥
٥٠م حرة	٥	١٧,٢	٤,١	١٦,٢	٦,٢	٢٣,٢	٤,٧	,٢٦	.٥٧
٥٠م، ١٠٠م حرة	١٠	١٧,٢	٣,٨	١٦,٦	٤,٦	٢٣,٠	٣,٦	,٣٨	.٤٧
جميع مسابقات ٥٠م و١٠٠م	٢٦	١٧,٤	٣,٣	١٥,٨	٤,٠	٢٤,٥	٤,٧	,٢٨	.٤٢
جميع مسابقات ٥٠م ـ ٢٠٠م	٥٥	١٧,٦	٤,٠	١٦,٤	٤,١	٢٤,٤	٥,٠	,٣١	.٤٧
جميع أنواع السباحات	٤٤	١٧,٦	٤,١	١٦,٣	٣,٨	٢٤,٨	٥,٠	,٢٦	.٤٥
١٠٠م ـ ٢٠٠م صدر	١٠	٢٠,٢	٣,٤	١٧,١	٤,٩	٢٤,٠	٥,٧	,١٥	.٢٧
جميع مسابقات ٤٠٠م ـ ١٥٠٠م	١٥	١٩,٩	٥,٤	١٧,٤	٣,٦	٢٢,٧	٦,٧	,٣٣	.٤٠
مسابقات ٨٠٠م و١٥٠٠م حرة	٥	١٨,٠	٢,٣	١٧,٤	٣,٢	٢٥,٨	٣,٧	,١٩	.٥٣

* يلاحظ: ارتفاع الدرجات يبين زيادة حالة القلق المعرفى، وحالة القلق الجسمى وحالة الثقة بالنفس بينما انخفاض الزمن يبين تحسن الأداء.

هذا ويوضح الجدول (١٣/٥) قيم المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمقاييس الفرعية الثلاثة لقائمة حالة قلق المنافسة ـ٢، وكذلك درجات أداء السباحة للعينة (٢).



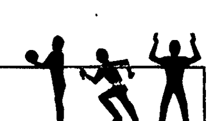
جدول (١٤/٥) قيم معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعيه لقائمه حاله قلق المنافسة -٢ وأداء مسابقات السباحة للعينة (٢)*

نوع المسابقة	ن	حالة القلق المعرفى		حالة القلق الحسمى		حالة الثقة بالنفس	
		ر	الدلالة	ر	الدلالة	ر	الدلالة
المسابقات ككل	٧٠	.٢٦	.٠٢*	.٠٧	.٢٧	.١٧	.٠٨
٥٠م حرة	٥	.٩٠	.٠٢*	.٧٩	.٠٥*	.٤٢	.٢٤
٥٠م. ١٠٠م حرة	١٠	.٦٦	.٠٢*	.٤٠	.٠٧	.٢١	٢٩
جميع مسابقات ٥٠م و١٠٠م	٢٦	.٢١	.١٥	.٠٩	.٣٣	.٠٢	.٤٧
جميع مسابقات ٥٠م- ٢٠٠م	٥٥	.١٤	.١٦	.٠٢	.٤٦	.٠٧	٣٠
جميع أنواع السباحات	٤٤	.٠١	.٤٩	.٠٤	.٤٠	.٠٥	.٣٧
١٠٠م- ٢٠٠م صدر	١٠	.٧١	.٠١**	.٦١	.٠٣*	.٤٢	.١١
جميع مسابقات ٤٠٠م- ١٥٠٠م	١٥	.٦٩	.٠٠٢**	.٣٦	.٠٩	.٠٥-	.٠٣*
مسابقات ٨٠٠م و١٥٠٠م حرة	٥	.٧٠	.٠٩	.٧٨	.٠٥*	.٦١	.١٤

* يلاحظ ارتفاع الدرجات بين زيادة حالة القلق المعرفى، وحالة القلق الحسمى وحالة الثقة بالنفس بينما انخفاض الزمن يعنى تحسن الأداء.

* دالة عند مستوى ٥ .   ** داله عند مستوى ١ .

كما يبين الجدول رقم (٥/ ١٤) قيم معاملات الارتباط بين كل من المقاييس الفرعية لحالات القلق والأداء فى مسابقات السباحة، ويلاحظ - بشكل عام - اتساق نتائج معاملات الارتباط مع التنبؤات النظرية المتوقعة، حيث توجد علاقة دالة إحصائية بين حالة القلق المعرفى وأداء السباحة. وأكد ذلك نتائج تحليل الانحدار المتعدد عندما أوضح أن حالة القلق المعرفى هو المتغير الوحيد الذى حقق تنبؤ دالاً إحصائيًا بالأداء لمسابقات السباحة.



جدول رقم (١٥/٥) تحليل الانحدار المتعدد المنطقى للتنبؤ بأداء السباحة من قياسات قبل المنافسة للمقاييس الفرعية لدي عينة السباحين (٢)

المتغيرات المدخلة	الارتباط المتعدد	R^2	ف F	الدلالة
المسابقات ككل				
القلق المعرفى	.٢٦	.٠٧	٤.٨٥	.٠٣ *
القلق الجسمى	.٢٧	.٠٧	٢.٥٩	.٠١
حالة الثقة	.٢٧	.٠٨	١.٧٩	.١٦
٥٠م حرة				
القلق المعرفى	.٩٠	.٨٠	١٢.١١	.٠٤ *
القلق الجسمى	.٩٣	.٨٧	٦.٦١	.١٣
حالة الثقة	.٩٤	.٨٩	٢.٧٢	.٤١
٥٠م، ١٠٠م حرة				
القلق المعرفى	.٦٦	.٤٤	٦.٢٧	.٠٤ *
القلق الجسمى	.٦٨	.٤٦	٢.٩٩	.١١
حالة الثقة	.٦٨	.٤٦	١.٧٢	.٢٦
جميع مسابقات ٥٠، ١٠٠م				
القلق المعرفى	.٢١	.٠٥	١.١٣	.٣٠
القلق الجسمى	.٢٢	.٠٥	٠.٥٦	.٥٨
حالة الثقة	.٢٢	.٠٥	٠.٣٦	.٧٨
جميع مسابقات ٥٠ ـ ٢٠٠م				
القلق المعرفى	.١٤	.٠٢	١.٠٣	.٣٢
القلق الجسمى	.١٥	.٠٢	٠.٦١	.٥٤
حالة الثقة	.١٦	.٠٢	٠.٤٢	.٧٤
جميع أنواع السباحات				
القلق المعرفى	.٠٥	.٠١	٠.١١	.٧٤
القلق الجسمى	.٠٦	.٠١	٠.٠٧	٩٣
حالة الثقة	.٠٦	.٠١	٠. ٦	.٩٨
١٠٠م، ٢٠٠م صدر				
القلق المعرفى	.٧١	.٥١	١.٢٤	.٠٢ *
القلق الجسمى	.٧٧	.٦٠	٥.١٥	.٠٤ *
حالة الثقة	.٧٨	.٦١	٣.١١	١١
جميع مسابقات ٤٠٠م ـ ١٥٠٠م				
القلق المعرفى	.٦٩	.٤٨	١١.٩١	.٠٠٤ **
القلق الجسمى	.٦٩	.٤٨	٥.٥٣	.٠٢ *
حالة الثقة	.٦٩	.٤٨	٣.٣٨	.٠٦
مسابقات ٨٠٠م و١٥٠٠م حرة				
القلق المعرفى	.٧٨	.٦٠	٤.٥٨	١٢
القلق الجسمى	.٩٢	.٨٤	٥.٢٢	.١٦ **
حالة الثقة	.٩٩	.٩٩	١٠٩.٦٢	.٠٠٩
القلق الجسمى	.٩٩	.٩٩	٨٠.١٢	٠٨

تأثير خصائص الواجبات الحركية على العلاقة بين حالة القلق الجسمي والأداء:

يوضح مراجعة الجدول (٥/ ١٣) قيم المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لأنواع مسابقات السباحة المختلفة والتى من المفترض أنها تمثل أنواع مختلفة من الواجبات الحركية من حيث خاصية فترة الدوام (الاستمرار فى الأداء) Duration أو التعقيدComplexity. كما تبين مراجعة الجدول رقم (٥/ ١٤) العلاقة بين المقاييس الفرعية الثلاثة والأداء لأنواع مسابقات السباحة المختلفة، حيث تشير النتائج إجمالاً إلى وجود أنماط هامة من النتائج تتسق مع التنبؤات المتوقعة.

هذا، وتشير النتائج الخاصة بفترة دوام الأداء إلى وجود ارتباط دال بين حالة القلق الجسمى وأداء مسابقة ٥٠م حرة، بينما حقق حالة القلق المعرفى قدراً أكبر من قيمة الارتباط، فضلاً عن أنه المتغير الوحيد الذى ساهم بدلالة فى معادلة الانحدار.

وتبدو النتائج متسقة مع التوقعات المفترضة من حيث العلاقة الدالة بين حالة القلق الجسمى وأداء مسابقات السرعة ، وأن هذه العلاقة تضعف كلما زادت مسافة المسابقة حتى درجة معينة ثم تزداد هذه العلاقة مرة أخرى عندما تزيد مسافة المسابقة عن ٤٠٠متر، حيث ترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية لمسابقتى ٨٠٠م و ١٥٠٠م.

وفيما يتعلق بالنتائج الخاصة عن العلاقة بين حالة القلق الجسمى ودرجة تعقد الواجبات، فإنها توضح وجود ارتباط دال مع الأداء الذى يتسم بدرجة مرتفعة التعقيد مثل مسابقات سباحة الصدر، وكذلك مع الأداء الذى يتسم بدرجة منخفضة التعقيد مثل مسابقات السباحة الحرة. بينما لم تسفر النتائج عن وجود ارتباط دال مع الأداء الذى يتميز بدرجة متوسطة من التعقيد. ومرة أخرى يلاحظ أن العلاقة بين حالة القلق المعرفى ودرجة تعقد الواجبات تزيد عن حالة القلق الجسمى.

وتجد الإشارة إلى نتائج تحليل الانحدار المتعدد المنطقى تبين أن حالة القلق الجسمى يعتبر مؤشراً أفضل للتنبؤ بالأداء لكل مسابقات السرعة ومسابقات المسافة،



بينما الأمر ليس كذلك بالنسبة لمسابقات السباحة ذات المسافة المتوسطة، أو تلك التي تتميز بدرجة متوسطة من التعقيد. وفى هذا السياق فإن حالة القلق المعرفي تتميز بدرجة أكبر من الاتساق فى التنبؤ بالأداء مقارنة بحالة القلق الجسمى.

ومما ينبغي ملاحظته أن اتجاه العلاقة بين حالة القلق الجسمى والأداء تختلف تبعًا لمتغير نوع مسافة المسابقة على نحو يفيد أن سباحى السرعة ذوى الإنجاز الأفضل يتميزون بمقدرتهم على السيطرة والتحكم فى حالة القلق الجسمى بشكل يفضل سباحى السرعة ذوى الإنجاز الضعيف. هذا بينما الأمر يبدو غير ذلك بالنسبة لمسابقات المسافة، حيث تدل البيانات على أن سباحى المسافة الذين يتميزون بالإنجاز الأفضل لديهم درجة أكبر من الاستثارة الفسيولوجية مقارنة بأقرانهم ذوى الإنجاز الضعيف.

ولعل مما يلفت النظر أكثر، النتائج التى بينت عدم وجود فروق دالة بين المسابقات التى تتميز بدرجة مرتفعة التعقيد وتلك التى تتميز بدرجة منخفضة التعقيد فى حالة القلق الجسمى. حيث تبدو هذه النتيجة غير متسقة مع التنبؤات المتوقعة، فضلاً عن أنها لاتتفق تحديدًا مع ما توصل إليه كل من «لاندرز»Landers و«بوتشر» Boutcher ١٩٨٦ فى نموذجها المقترح عن درجة الاستثارة الملائمة للواجبات الحركية. حيث يقرران أن المسابقات التى تتميز بدرجة منخفضة التعقيد مثل مسابقات السرعة ومسابقات المسافة للسباحة الحرة يلائمها المستوى المرتفع من الاستثارة، بينما المسابقات التى تتميز بدرجة مرتفعة التعقيد مثل سباحة الصدر يلائمها المستوى المنخفض من الاستثارة.

لقد ثبت من هذا البحث اتفاق النتائج بدرجة كبيرة مع فرضية القلق والأداء. كما تلقى هذه النتائج ضوءًا قويًا على صلاحية الإطار النظرى المقترح لقياس حالة قلق المنافسة، إضافة إلى الأسلوب المقترح لقياس الأداء داخل الفرد على أساس أفضل أداء سابق للفرد وليس متوسط درجة الأداء.

وتدل البيانات - بشكل عام - على تدعيم الصدق البنائى لقائمة حالة قلق المنافسة -٢ وقد تأكد ذلك من خلال ما أسفر عنه تحليل الاتجاه المتعدد للبيانات وأوضح النتائج التالية:



- أن هناك علاقة حرف «يو» المعكوس بين حالة القلق الجسمى والأداء.

- أن هناك علاقة خطية سلبية بين حالة القلق المعرفى والأداء.

- أن هناك علاقة خطية موجبة بين حالة الثقة بالنفس والأداء.

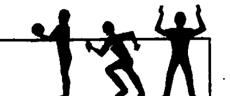
هذا، وتشير نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة دالة بين مسابقات سباحة المسافة الحرة والقلق الجسمى، وقد تبدو هذه النتيجة غير متوقعة، ولكن ربما أمكن تفسير ذلك فى ضوء ما يحتاج إليه هذا النوع من المسابقات من التعبئة لمصادر الطاقة حتى يتسنى للمتسابق إتمام المسابقة بكفاءة. وبالرغم أن البحوث السابقة لم تحدد بشكل قاطع متطلبات الاستثارة الضرورية طبعًا لمتغير فترة دوام الأداء، فإن نتائج هذه الدراسة تتسق مع ما توصل إليه «مورجان» Morgan ١٩٧٨، والذى يفيد أن مجموعة لاعبى جرى المسافات الطويلة تنزع بمقدار دال إلى أن تكون أكثر طاقة Vigor من مجموعة لاعبى جرى المسافات القصيرة.

كما تدل البيانات على أن هناك نمطين مختلفين لمشكلة حالة القلق الجسمى لدى كل من مجموعة سباحى السرعة، ومجموعة سباحى المسافة. وفى هذا السياق يلاحظ أن سباحى السرعة يعانون من ارتفاع درجة الاستثارة، بينما سباحو المسافة يعانون من انخفاض درجة الاستثارة. وبالرغم من أن البيانات لا تدل على وجود فروق دالة بين المجموعتين فإنها تتجه لصالح سباحى المسافة.

وربما أمكن تفسير النتيجة الخاصة بسباحى السرعة فى ضوء ما أشار إليه «وين»Wine ١٩٨٠، أن زيادة حالة القلق الجسمى تؤدى إلى تشتت الانتباه عن الواجبات، وتزيد من التفكير السلبى، فضلاً عن زيادة درجة الخوف من الفشل، وهى عوامل تؤثر سلبيًا على الأداء.

أما فيما يتعلق بانخفاض درجة الاستثارة لدى سباحى المسافة عن المستوى الملائم فربما أمكن تفسير ذلك فى ضوء الاعتبارين التاليين:

أولاً - وجود خلل فى تخطيط حمل التدريب لفترة التهيئة التى تسبق المنافسة لا يسمح للمتسابق بالحصول على الراحة الكافية التى تساعده على استعادة الشفاء ومخزون الطاقة.



ثانيًا - وجود قصور فى أسلوب الإعداد النفسى بما يكفل استثارة الطاقة اللازمة التى تسمح للمتسابق إكمال المسابقة بكفاءة وفاعلية.

ويؤكد المعنى السابق كل من «وينبرج» Weinberg و «جولد» Gould و«جاكسون» Jacson ١٩٨١ حيث يقررون أن إستراتيجية الإعداد النفسى تلعب دورًا هامًا ومؤثرًا وخاصة للمسابقات ذات طبيعة التحمل.

هذا، وبالرغم أن بيانات هذه الدراسة لا ترقى إلى تفسير العلاقة السببية، إلّا أن نمط النتائج ينزع إلى ملائمة ارتفاع الاستثارة الانفعالية، ومن ثم الحاجة إلى التعبئة النفسية لدى سباحى المسافة، مقابل ملائمة انخفاض مستوى الاستثارة الانفعالية ومن ثم الحاجة إلى تدريبات التهدئة والاسترخاء لدى سباحى السرعة، وسباحى الصدر.

والخلاصة أن نتائج هذه الدراسة فى ضوء استخدام أسلوب قياس أكثر حساسية للأداء داخل الفرد تدعم صدق التنبؤات النظرية، ومن ثم الصدق البنائى لقائمة حالة قلق المنافسة -٢.

تعليمات استخدام قائمة حالة قلق المنافسة ـ ٢

تعتبر قائمة حالة قلق المنافسة أداة صممت بغرض قياسات حالات القلق المعرفي والجسمي، وحالة الثقة بالنفس في مواقف المنافسة. والهدف الأساسى لبناء هذه القائمة هو غرض البحث بينما لم يتحدد بعد فائدتها كأداة تشخيصية للأغراض الاكلينيكية.

يستغرق زمن الإجابة على هذه القائمة حوالى خمس دقائق، ويجب أن يتم تطبيقها خلال فترة زمنية لاتتجاوز ساعة قبل المنافسة، وبشكل عام يفضل تطبيقها خلال اقل فترة زمنية تسبق المنافسة. كما تم تطبيق هذه القائمة تحت عنوان استبيان تقييم الذات Self - Evaluation Questionnaire حيث إن ذلك يقلل من تحيز الاستجابة لدى المبحوثين.

كذلك يجب أن تكون التعليمات واضحة، وخاصة فيما يتعلق بإجابة المبحوث عن شعوره فى هذه اللحظة. ويراعى أن يجيب القائم بالاختبار على أسئلة المبحوثين من خلال تكرار أو توضيح التعليمات ولا يقدم اى معلومات تظهر الهدف من استخدام القائمة.

التعليمات: فيما يلى بعض العبارات التى يستخدمها الرياضيون لوصف شعورهم قبل المنافسة. اقرأ كل عبارة، ثم ضع دائرة حول الرقم الملائم الذى يعبر عن شعورك فى هذه اللحظة. لاتوجد إجابات صحيحة أو خاطئة. لا تستغرق وقتا طويلاً للاستجابة لأى عبارة، ولكن اختار الإجابة التى تصف شعورك الآن فى هذه اللحظة.

---

* تم تعريب القائمة بواسطة المؤلف وقد أمكن التحقق من الصدق المبدئى لترجمة هذه القائمة من خلال استطلاع رأي أربعة خبراء مهتمين بدراسة ظاهرة القلق فى المجال الرياضى:

١ ـ الدكتور: علاء الدين كفافى أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية كلية التربية جامعة قطر.
٢ ـ الدكتور: عبد الوهاب محمد النجار أستاذ بكلية التربية جامعة الملك سعود.
٣ ـ الدكتور: إبراهيم عبد ربه خليفة أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة.
٤ ـ الدكتور: حسن زايد أستاذ م. بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة.



استبيان تقييم الذات

	نادرًا	أحيانًا	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة جدًا
١ ـ أنا مهتم بهذه المنافسة.	١	٢	٣	٤
٢ ـ أشعر بالعصبية.	١	٢	٣	٤
٣ ـ أشعر بالهدوء.	١	٢	٣	٤
٤ ـ أشك فى قدراتى.	١	٢	٣	٤
٥ ـ أشعر بالنرفزة.	١	٢	٣	٤
٦ ـ أشعر بالراحة.	١	٢	٣	٤
٧ ـ أخشى من عدم استطاعتى الأداء الجيد فى هذه المسابقة.	١	٢	٣	٤
٨ ـ أشعر أن جسمى متوتر.	١	٢	٣	٤
٩ ـ أشعر بالثقة فى نفسى.	١	٢	٣	٤
١٠ ـ أخشى الخسارة (الهزيمة).	١	٢	٣	٤
١١ ـ أشعر بتقلص فى معدتى.	١	٢	٣	٤
١٢ أشعر باطمئنان.	١	٢	٣	٤
١٣ ـ أخشى من الأداء السيء تحت ضغط المنافسة.	١	٢	٣	٤
١٤ ـ أشعر أن جسمى مسترخ.	١	٢	٣	٤
١٥ ـ لدى القدرة على مواجهة التحدى.	١	٢	٣	٤
١٦ ـ أخشى من ضعف مستوى أدائى.	١	٢	٣	٤
١٧ ـ قلبى ينبض (يدق) بسرعة.	١	٢	٣	٤
١٨ ـ أنا واثق من أدائى الجيد.	١	٢	٣	٤
١٩ ـ أهتم بتحقيق أهدافى.	١	٢	٣	٤
٢٠ـ أشعر بهبوط فى معدتى.	١	٢	٣	٤
٢١ ـ أشعر بالاسترخاء الذهنى.	١	٢	٣	٤
٢٢ ـ أخشى عدم رضى الآخرين عن أدائى.	١	٢	٣	٤
٢٣ ـ أشعر ببرودة اليدين.	١	٢	٣	٤
٢٤ ـ أشعر بالثقة لاستطاعتى تحقيق أهدافى.	١	٢	٣	٤
٢٥ ـ أخشى فقدان قدرتى على التركيز.	١	٢	٣	٤
٢٦ ـ أشعر أن جسمى مشدود.	١	٢	٣	٤
٢٧ ـ أثق فى الوصول إلي هدفى تحت ضغط المنافسة.	١	٢	٣	٤

مفتاح تصحيح قائمة حالة قلق المنافسة ـ٢
استبيان تقييم الذات

	رقم العبارة بالقائمة	نادرًا	أحيانًا	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة جدًا
حالة القلق المعرفى	١	١	٢	٣	٤
	٤	١	٢	٣	٤
	٧	١	٢	٣	٤
	١٠	١	٢	٣	٤
	١٣	١	٢	٣	٤
	١٦	١	٢	٣	٤
	١٩	١	٢	٣	٤
	٢٢	١	٢	٣	٤
	٢٥	١	٢	٣	٤
حالة القلق الجسمى	٢	١	٢	٣	٤
	٥	١	٢	٣	٤
	٨	١	٢	٣	٤
	١١	٤	٣	٢	١
	١٤	١	٢	٣	٤
	١٧	١	٢	٣	٤
	٢٠	١	٢	٣	٤
	٢٣	١	٢	٣	٤
	٢٦	١	٢	٣	٤
حالة الثقة بالنفس	٣	١	٢	٣	٤
	٦	١	٢	٣	٤
	٩	١	٢	٣	٤
	١٢	١	٢	٣	٤
	١٥	١	٢	٣	٤
	١٨	١	٢	٣	٤
	٢١	١	٢	٣	٤
	٢٤	١	٢	٣	٤
	٢٧	١	٢	٣	٤



تسجيل درجات قائمة حالة قلق المنافسة ـ ٢

تتضمن « قائمة حالة قلق المنافسة ـ٢» ٢٧ عبارة بواقع ٩ عبارات لكل مقياس فرعى من المقاييس الفرعية الثلاثة (حالة القلق المعرفى ـ حالة القلق الجسمى ـ حالة الثقة بالنفس). هذا ويتراوح مدى الدرجات لكل مقياس فرعى بين ٩ و ٣٦ حيث تعنى الدرجة ٩ أقل مستوي، والدرجة ٣٦ أعلى مستوي. ويعكس ارتفاع الدرجة زيادة حالة القلق المعرفى أو حالة القلق الجسمى أو حالة الثقة بالنفس، ولا تحسب درجة كلية للقائمة.

ويقيس حالة القلق المعرفى العبارات التسع التالية:

١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥.

بينما يقيس حالة القلق الجسمى العبارات التسع التالية:

٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦.

وأخيراً، يقيس حالة الثقة بالنفس العبارات التسع التالية:

٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧.

وتجدر الإشارة إلى أنه إذا ترك أحد المبحوثين عبارة واحدة من العبارات التسع لكل مقياس فرعى دون إجابة. فإنه يمكن الحصول على الدرجة الكلية لهذا المقياس الفرعى وذلك بحساب المتوسط الحسابى لدرجات الثمانى عبارات التى أجاب عليها وضرب قيمة هذا المتوسط ×٩ ثم تقترب ناتج عملية الضرب إلى العدد الصحيح الذى يليه مباشرة فيكون هذا العدد الصحيح هو مقدار الدرجة الكلية للمقياس الفرعي.

أما فى حالة أن يترك المبحوث الإجابة عن عبارتين أو أكثر من العبارات التسع لكل مقياس فرعى فيجب أن تستبعد ورقة الإجابة لهذا المقياس.

معايير قائمة حالة قلق المنافسة :

استخدمت قائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ على عينات متنوعة من الرياضيين ذوى المستويات المتباينة، ويوضح الجدول (٥/١٦) البيانات الإحصائية الأساسية للمتوسط والانحراف المعيارى للمقاييس الفرعية لقائمة حالة قلق المنافسة تبعا للمستوى والجنس كما يبين الجدول (٥/١٧) نفس البيانات تبعا لنوع الرياضة، بينما يوضح الجداول من (٥/١٨) إلى (٥/٢٦) نماذج للمعايير المقترحة للرياضيين

جدول (٥/١٦) المتوسط والانحراف المعيارى للمقاييس الفرعية لقائمة حالة قلق المنافسة تبعًا للمستوى الرياضى والجنس

المنافسة	ن	مقياس حالة القلق المعرفى		مقياس حالة القلق الجسمى		مقياس حالة الثقة بالنفس	
		المتوسط	٢الانحراف المعيارى	المتوسط	٢الانحراف المعيارى	المتوسط	٢الانحراف المعيارى
رياضو المدارس العليا							
الذكور	٢٨٤	١٨.٤٨	٥,٣٥	١٧,٧٠	٥,٥٣	٢٤,٧٣	٥,٥٢
الإناث	٣٠٩	٢١.٦١	٦,٤٧	١٨.٩٢	٥,٩٧	٢٢.٥٠	٥,٥١
رياضو الجامعة							
الذكور	١٥٨	١٧,٨٦	٤.٨٤	١٧,٦٨	٤,٨٦	٢٥.٣٧	٥,١٥
الإناث	٢٢٠	١٨,٤٠	٥,٩٩	١٦,٨٥	٤,٩٤	٢٤.٦٧	٥.٩٠
رياضو المنتخب							
الذكور	١٦١	١٩.٢	٤.٨٠	١٦,٢٩	٤,٦٥	٢٦.٢١	٤,٨١
الإناث	١٠٢	٢٠.١١	٥.٤٢	١٧,٩٨	٥,٢٠	٢٤.٥٦	٥,٣٣

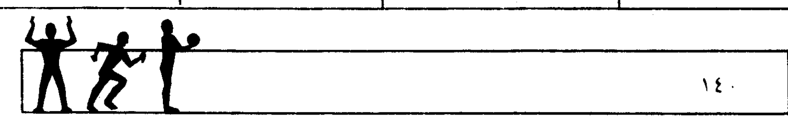
جدول (٥/١٧) المتوسط والانحراف المعيارى للعينات المعيارية تبعًا لنوع الرياضة

المنافسة	ن	مقياس حالة القلق المعرفى		مقياس حالة القلق الجسمى		مقياس حالة الثقة بالنفس	
		المتوسط	٢الانحراف المعيارى	المتوسط	٢الانحراف المعيارى	المتوسط	٢الانحراف المعيارى
كرة السلة	١٨١	٢٠.٩٢	٦,١١	١٨,٥٧	٦,٠٢	٢٤.٦٤	٥,٤٢
الدراجات	١٠٢	٢٠,٥١	٥,٢٩	١٨٨٩	٥,٠١	٢٥.٢٨	٤,٩٩
الجولف	١١٣	١٦,٩٧	٥.٤٥	١٥,٣١	٣,٩١	٢٦,٢٧	٥.٥٠
السباحة	١٠٩	١٦,٥٠	٤,٩٩	١٦,٨٥	٤.١١	٢٤.٦٨	٥,٦٨
المضمار والميدان	٢٥٩	٢٠,٣٤	٥.٧٦	١٨,٧٣	٥,٦٨	٢٢,٨٨	٥,٧٩
المصارعة	١٤٠	١٧,٧٤	٥,٢٥	١٩,٩٠	٥,٤٩	٢٣,٥١	٥,٨٠

جدول ١٨/٥ معايير قائمة حالة قلق المنافسة -٢

لدى رياضى الجامعة

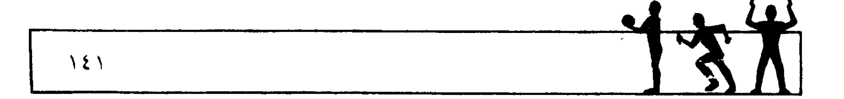
الدرجة الخام	الدرجة المعيارية (المئينية)		
	مقياس حالة القلق المعرفى	مقياس حالة القلق الجسمى	مقياس حالة الثقة بالنفس
٣٦	٩٩	٩٩	٩٧
٣٥	٩٩	٩٩	٩٥
٣٤	٩٨	٩٩	٩٣
٣٣	٩٨	٩٩	٩٠
٣٢	٩٨	٩٩	٨٧
٣١	٩٧	٩٩	٨٢
٣٠	٩٦	٩٨	٧٧
٢٩	٩٤	٩٧	٧٤
٢٨	٩١	٩٥	٧٠
٢٧	٨٩	٩٤	٦٤
٢٦	٨٧	٩٣	٥٧
٢٥	٨٤	٩٢	٥١
٢٤	٨١	٩١	٤٦
٢٣	٧٧	٨٨	٤٠
٢٢	٧٣	٨٤	٣٥
٢١	٦٨	٨٠	٣١
٢٠	٦٢	٧٦	٢٦
١٩	٥٧	٧٢	٢١
١٨	٥٠	٦٦	١٥
١٧	٤٤	٥٨	٩
١٦	٣٩	٤٩	٦
١٥	٣٢	٣٩	٣
١٤	٢٧	٣١	١
١٣	٢٢	٢٥	١
١٢	١٦	١٦	٠
١١	١٠	٧	٠
١٠	٦	٣	٠
٩	٢	١	٠



جدول ١٩/٥ معايير قائمة حالة قلق المنافسة ـ٢

لدى رياضيات الجامعة

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية (المئينية)		
	مقياس حالة القلق المعرفى	مقياس حالة القلق الجسمى	مقياس حالة الثقة بالنفس
٣٦	٩٩	٩٩	٩٧
٣٥	٩٩	٩٩	٩٥
٣٤	٩٨	٩٩	٩٣
٣٣	٩٨	٩٩	٩٠
٣٢	٩٨	٩٩	٨٧
٣١	٩٧	٩٩	٨٢
٣٠	٩٦	٩٨	٧٧
٢٩	٩٤	٩٧	٧٤
٢٨	٩١	٩٥	٧٠
٢٧	٨٩	٩٤	٦٤
٢٦	٨٧	٩٣	٥٧
٢٥	٨٤	٩٢	٥١
٢٤	٨١	٩١	٤٦
٢٣	٧٧	٨٨	٤٠
٢٢	٧٣	٨٤	٣٥
٢١	٦٨	٨٠	٣١
٢٠	٦٢	٧٦	٢٦
١٩	٥٧	٧٢	٢١
١٨	٥٠	٦٦	١٥
١٧	٤٤	٥٨	٩
١٦	٣٩	٤٩	٦
١٥	٣٢	٣٩	٣
١٤	٢٧	٣١	١
١٣	٢٢	٢٥	١
١٢	١٦	١٦	٠
١١	١٠	٧	٠
١٠	٦	٣	٠
٩	٢	١	٠



جدول ٥/ ٢٠ معايير قائمة حالة قلق المنافسة ـ٢

لدى رياضى المنتخب

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية (المئينية)		
	مقياس حالة القلق المعرفى	مقياس حالة القلق الجسمى	مقياس حالة الثقة بالنفس
٣٦	٩٩	٩٩	٩٨
٣٥	٩٩	٩٩	٩٦
٣٤	٩٩	٩٩	٩٥
٣٣	٩٨	٩٩	٩١
٣٢	٩٨	٩٩	٨٦
٣١	٩٧	٩٩	٨١
٣٠	٩٧	٩٩	٧٦
٢٩	٩٦	٩٨	٧٠
٢٨	٩٥	٩٨	٦٥
٢٧	٩٣	٩٧	٥٦
٢٦	٩٠	٩٦	٤٦
٢٥	٨٧	٩٥	٣٩
٢٤	٨٢	٩٣	٣٣
٢٣	٧٧	٩١	٢٥
٢٢	٧٣	٨٦	١٩
٢١	٦٦	٨٠	١٣
٢٠	٦٠	٧٤	٨
١٩	٥٣	٧٠	٦
١٨	٤٤	٦٧	٥
١٧	٣٣	٦١	٣
١٦	٢٤	٥٥	٣
١٥	١٨	٤٧	٢
١٤	١٢	٣٨	٢
١٣	٨	٢٨	١
١٢	٥	١٧	٠
١١	٢	١٠	٠
١٠	٠	٦	٠
٩	٠	٢	٠

جدول ٥ / ٢١ معايير قائمه حاله قلق المنافسة -٢

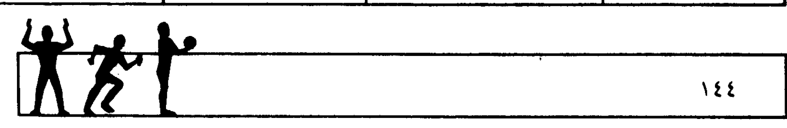
لدى رياضيات المنتحب

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية (المئينية)		
	مقياس حالة القلق المعرفى	مقياس حالة القلق الجسمى	مقياس حالة الثقة بالنفس
٣٦	٩٩	٩٩	٩٨
٣٥	٩٩	٩٩	٩٧
٣٤	٩٩	٩٩	٩٥
٣٣	٩٨	٩٩	٩٤
٣٢	٩٥	٩٩	٩٣
٣١	٩٣	٩٨	٩٠
٣٠	٩٣	٩٨	٨٥
٢٩	٩٢	٩٧	٨٠
٢٨	٩١	٩٧	٧٢
٢٧	٩٠	٩٥	٦٤
٢٦	١٧	٩١	٥٧
٢٥	٨٣	٨٧	٥٠
٢٤	٧٦	٨٥	٤٣
٢٣	٧٠	٨٣	٣٥
٢٢	٦٥	٧٩	٣١
٢١	٦٠	٧٣	٢٦
٢٠	٥٣	٦٥	٢٠
١٩	٤٤	٥٨	١٦
١٨	٣٧	٥١	١٢
١٧	٣٢	٤٤	٩
١٦	٢٥	٣٩	٦
١٥	١٨	٣٢	٥
١٤	١٤	٢٤	٣
١٣	٨	١٧	٢
١٢	٤	١٢	١
١١	١	٩	٠
١٠	٠	٦	٠
٩	٠	٢	٠

جدول ٢٢/٥ معايير قائمة حالة قلق المنافسة -٢

لدى لاعبى كرة السلة

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية (المئينية)		
	مقياس حالة القلق المعرفى	مقياس حالة القلق الجسمى	مقياس حالة الثقة بالنفس
٣٦	٩٩	٩٩	٩٩
٣٥	٩٩	٩٨	٩٧
٣٤	٩٨	٩٨	٩٤
٣٣	٩٨	٩٨	٩١
٣٢	٩٥	٩٨	٨٩
٣١	٩٣	٩٧	٨٥
٣٠	٩١	٩٦	٨٠
٢٩	٨٩	٩٤	٧٥
٢٨	٨٥	٦٢	٧٠
٢٧	٨١	٩١	٦٦
٢٦	٧٦	٨٨	٥٩
٢٥	٧٢	٨٤	٥٣
٢٤	٦٨	٨١	٤٨
٢٣	٦٤	٧٦	٤٢
٢٢	٥٩	٧٠	٣٤
٢١	٥١	٦٥	٢٦
٢٠	٤٤	٦٠	٢١
١٩	٣٩	٥٣	١٦
١٨	٣٥	٤٧	١١
١٧	٣١	٤٢	٧
١٦	٢٦	٣٦	٤
١٥	٢٠	٢٩	٢
١٤	١٥	٢٤	٢
١٣	١١	٢١	١
١٢	٧	١٧	١
١١	٢	١٢	٠
١٠	٠	٨	٠
٩	٠	٣	٠



جدول ٢٣/٥ معايير قائمة حالة قلق المنافسة -٢

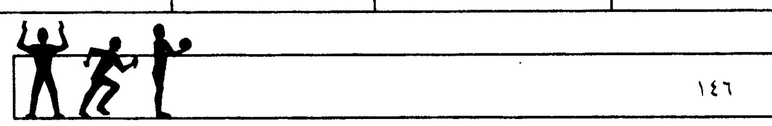
لدى لاعبى الدراجات

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية (المئينية)		
	مقياس حالة القلق المعرفى	مقياس حالة القلق الجسمى	مقياس حالة الثقة بالنفس
٣٦	٩٩	٩٩	٩٨
٣٥	٩٩	٩٩	٩٧
٣٤	٩٩	٩٩	٩٦
٣٣	٩٧	٩٩	٩٤
٣٢	٩٥	٩٩	٩١
٣١	٩٤	٩٨	٨٧
٣٠	٩٣	٩٨	٨١
٢٩	٩٢	٩٧	٧٣
٢٨	٩١	٩٦	٦٧
٢٧	٨٩	٩٣	٦٢
٢٦	٨٥	٨٨	٥٣
٢٥	٨١	٨٥	٤٦
٢٤	٧٣	٨٣	٤١
٢٣	٦٦	٧٩	٣٤
٢٢	٦١	٧٢	٢٦
٢١	٥٦	٦٥	١٩
٢٠	٥١	٥٨	١٤
١٩	٤٦	٥٢	١١
١٨	٤٠	٤٦	٨
١٧	٣١	٣٩	٤
١٦	٢٠	٣٤	٢
١٥	١٢	٢٧	١
١٤	٩	١٩	١
١٣	٥	١٢	١
١٢	٢	٦	٠
١١	٠	٢	٠
١٠	٠	٠	٠
٩	٠	٠	٠

جدول ٥/٢٤ معايير قائمة حالة قلق المنافسة ـ٢

لدى السباحين

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية (المئينية)		
	مقياس حالة القلق المعرفى	مقياس حالة القلق الجسمى	مقياس حالة الثقة بالنفس
٣٦	٩٩	٩٩	٩٨
٣٥	٩٩	٩٩	٩٦
٣٤	٩٩	٩٩	٩٤
٣٣	٩٩	٩٩	٩١
٣٢	٩٩	٩٩	٨٩
٣١	٩٨	٩٩	٨٤
٣٠	٩٨	٩٩	٧٨
٢٩	٩٨	٩٩	٧٤
٢٨	٩٧	٩٩	٦٩
٢٧	٩٧	٩٨	٦٤
٢٦	٩٦	٩٧	٥٨
٢٥	٩٤	٩٦	٥٢
٢٤	٩٣	٩٥	٤٦
٢٣	٩١	٩٣	٣٩
٢٢	٨٦	٨٩	٣٤
٢١	٨١	٨٣	٢٩
٢٠	٧٥	٧٥	٢٢
١٩	٦٧	٩٦	١٧
١٨	٥٩	٦٢	١٣
١٧	٥٢	٥٣	١٠
١٦	٤٨	٤٤	٧
١٥	٤٤	٣٥	٤
١٤	٣٦	٢٧	٣
١٣	٢٨	٢٠	١
١٢	٢٢	١١	٠
١١	١٥	٦	٠
١٠	١٠	٣	٠
٩	٠	١	٠



جدول ٥/٢٥ معايير قائمة حالة قلق المنافسة ـ٢

لدى لاعبى المضمار والميدان

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية (المئينية)		
	مقياس حالة القلق المعرفى	مقياس حالة القلق الجسمى	مقياس حالة الثقة بالنفس
٣٦	٩٩	٩٩	٩٩
٣٥	٩٩	٩٩	٩٧
٣٤	٩٨	٩٩	٩٦
٣٣	٩٧	٩٩	٩٤
٣٢	٩٦	٩٨	٩١
٣١	٩٤	٩٧	٨٩
٣٠	٩٢	٩٦	٨٧
٢٩	٩٠	٩٥	٨٤
٢٨	٨٩	٩٣	٨٠
٢٧	٨٦	٩١	٧٥
٢٦	٨٣	٨٩	٧٠
٢٥	٧٩	٨٥	٦٤
٢٤	٧٤	٨٠	٥٧
٢٣	٦٩	٧٥	٥١
٢٢	٦٣	٦٩	٤٤
٢١	٥٧	٦٤	٣٩
٢٠	٥٠	٥٩	٣٤
١٩	٤٤	٥٣	٢٩
١٨	٣٨	٤٧	٢٣
١٧	٣٠	٤١	١٦
١٦	٢٢	٣٦	١١
١٥	١٧	٣٠	٨
١٤	١٤	٢٣	٥
١٣	١٠	١٧	٢
١٢	٦	١٢	١
١١	٤	٨	٠
١٠	١	٥	٠
٩	٠	١	٠

جدول ٢٦/٥ معايير قائمة حالة قلق المنافسة ـ٢

لدى لاعبى المصارعة

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية (المئينية)		
	مقياس حالة القلق المعرفى	مقياس حالة القلق الجسمى	مقياس حالة الثقة بالنفس
٣٦	٩٩	٩٩	٩٨
٣٥	٩٩	٩٩	٩٦
٣٤	٩٩	٩٨	٩٤
٣٣	٩٩	٩٧	٩٢
٣٢	٩٩	٩٦	٨٩
٣١	٩٨	٩٥	٨٥
٣٠	٩٨	٩٤	٨٢
٢٩	٩٧	٩٢	٧٩
٢٨	٩٥	٩٠	٧٥
٢٧	٩٤	٨٧	٧١
٢٦	٩٢	٨٥	٦٧
٢٥	٩٠	٨٢	٦٢
٢٤	٨٩	٧٧	٥٧
٢٣	٨٦	٧٤	٥٢
٢٢	٧٩	٧٠	٤٦
٢١	٧٠	٦٤	٤١
٢٠	٦٥	٥٦	٣٢
١٩	٥٩	٤٦	٢٥
١٨	٥١	٣٦	١٩
١٧	٤٤	٢٩	١٢
١٦	٣٧	٢٣	٦
١٥	٣٢	١٨	٣
١٤	٢٦	١٤	١
١٣	٢١	١٠	١
١٢	١٧	٧	١
١١	١٢	٣	١
١٠	٧	٢	٠
٩	٣	١	٠



الفصل السادس

النتائج والمشكلات والرؤية المستقبلية لبحوث حالة قلق المنافسة الرياضية

أمكن علي ضـوء العـديد من الكتابـات والبحـوث التي قـدمهـا كل من - «بروكوفك» Brokovec ١٩٧٦، و«دافيـدسن» Davidson و«شـوارتز» Schwartz ١٩٧٦، و«مـوريس» Morris و«ديفـز» Daivsو«هيتشنجر»Hutchngr ١٩٨١ - التوصـل إلي وجود مكونين مسـتـقلين للقلق، وعليه تم تطوير قـائمة حـالة قلق المنافسة ـ٢ (CSAI - 2) والتحقق من صـدقها لقياس حالة قلق المنافـسة من خلال بعدين هما : القلق المعرفى والقلق الجسمى. وجاءت نتائج التحليل العاملى مشيرة إلى وجود عامل ثالث أمكن تسميته بحالة الثقة بالنفسState Self - Confidence ورغـمًا عن أن هذا العـامل الأخـير ينتـمى إلي المكون المعـرفى فـإنه يمثل القطب العكسى لحالة القـلق المعرفى. ويجب أن نشيـر هنا إلي أن المعاملات العلمـية من صدق وثبـات لقائمـة حالة قلق المنافـسة ـ٢ (CSAI - 2) مـا زالت في مراحلهـا المبكرة، إضافة إلـي أن هناك العديد من التساؤلات المرتبطة بعـلاقة القلق بالسلوك الرياضي تستحق مواصلة البحث.

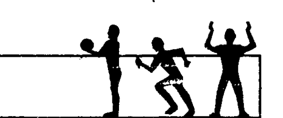
توجهات نتائج بحوث حالة قلق المنافسة الرياضية

ينظر إلي مكونات قائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ (CSAI - 2)من الناحية النظرية علي أنها ذات طبـيعة استـقلالية. ولكن يتـبين لنا من نتائج البحـوث التي عينت بذلك أن هناك درجة معـتدلة من الارتباط بين هذه المكونات عبـر مواقف الدراسة المختلفة. ورغمًـا عن هذا فإن هناك مجالات بحث ثلاثة تعضد مبدأ الاسـتقلالية لكل من المكونات الثلاثة للقائمة يفضل مناقشاتها علي النحو التالي :

أولاً - اختـلاف أنماط استجابـات المبحوثين تبعًـا لمحك موعد اقـتراب زمن المنافسة ومن ذلك علي سبيل المثال ما توصل إليه «مارتنز» وزملائه Martens et al في بحوثهم المبكرة مـن حيث إن كلاً من حالة الـقلق المعرفى وحالة الثـقة بالنفس لايعتريهما التغيير نسبيًا مع اقتراب موعد المنافسة.، بينما الأمر ليس كذلك بالنسبة لحالة القلق الجسمى حـيث تشهد الزيادة الواضحة مع اقتراب مـوعد المنافسة. هذا كما بيـنت النتائج أن كلا من العوامل داخل الفـرد والعوامل الموقفيـة قد تؤثر في تغيرات هذه المكونات عبر زمن اقتراب المنافسة.

ثانيًا: اختلاف العوامل المساهمة فى التنبؤ بمكونات قائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ (CSAI-2). وهنا يجب أن نشير إلى ارتفاع درجة الارتباط بين سمة قلق المنافسة وحالة القلق المعرفى مقارنة بحالة القلق الجسمى. كذلك يعتبر إدراك الفرد لقدراته مؤشرا هاما لحالة الثقة بالنفس، فإن الخبرة تبدو أفضل مؤشرًا لحالة القلق المعرفى. إضافة إلى ما سبق، فإن الأداء يعتبر مؤشرًا دالاً للتنبؤ لحالة لقلق الجسمى. والنتيجة الهامة التى يحسن أن نلفت لها الانتباه، هى أنه من العسير معرفة سببًا واحدًا فقط يمكن أن يسهم فى التنبؤ بالمكونات الثلاثة لحالة قلق المنافسة. هذا وعلى ضوء ما سبق نعود فنكرر تعضيد المعنى العام لاستقلال تلك المكونات.

ثالثًا: اختلاف العلاقة بين مكونات قائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ (CSAI - 2) والأداء يدعم نظرية القلق كبناء متعدد الأبعاد. فبالرغم من عدم اتفاق النتائج حول طبيعة العلاقة بين القلق والأداء، فإنه ـ بشكل عام ـ أمكن التحقق من بعض التنبؤات النظرية. لقد افترض «مارتنز» Martens وزملاؤه إمكانية التنبؤ بوجود علاقة سلبية بين كل من حالة القلق المعرفى والأداء، وعلاقة موجبة بين كل من حالة الثقة بالنفس والأداء، وعلاقة منحنى «يو» المقلوب بين كل من حالة القلق الجسمى والأداء. هذا وبالرغم من أن هذه العلاقة لم تحظ بالتثبت التام، فإن بعض النتائج تدل على قدرة قائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ (CSAI - 2) على التنبؤ بالأداء. ويبدو أن العامل الأكثر أهمية فى اختبار العلاقة بين القلق والأداء هو طريقة قياس الأداء. هذا وعلى ضوء الأعمال التى قدمها كل من «سونستروم»Sonstroem و«بيرناردو» Bernardo ١٩٨٢ و«جولد»Gould وآخرين ١٩٨٧ يبدو من المفيد أن يؤخذ فى الحسبان قياس الأداء داخل الفرد لمكونات قائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ (CSAI - 2) الأمر الذى يسهم فى اختبار العلاقة بين القلق والأداء على نحو أكثر حساسية ودقة.



المشكلات البحثية المرتبطة بمجال حالة قلق المنافسة الرياضية:

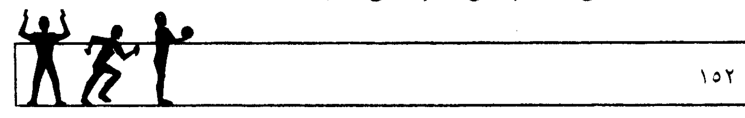
ربما أحد المشكلات البحثية الهامة المرتبطة باستخدام قائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ (CSAI - 2) هى مشكلة تزييف الاستجابات الناتجة من قبل بعض الرياضيين إلى مسايرة المعايير الاجتماعية، أو عامل الرغبة الاجتماعية Social Disirability لقد حرص «مارتنز» Martens ١٩٨٢ فى إجراءات الصدق الأولية إدخال بعض التعديلات للمقياس الفرعى الخاص بحالة القلق المعرفى وذلك للتغلب على تأثير تزييف الاستجابات من قبل المبحوثين ولتحقيق ذلك استبدل مصطلح Wory بمصطلح Concern . وبالرغم من أن مصطلح Concern قد يثير بعض الخلط لدى المستجيب من حيث هل يعنى القلق من المنافسة أم يعكس أهمية المنافسة؟ ! فإنه يعتبر أقل تأثرً بالحاجة إلى تزييف الاستجابة لمسايرة معايير الرغبة الاجتماعية. أنه من الأهمية أن تشمل تعليمات القائمة التركيزعلى عدم تزيف الاستجابات من قبل المبحوثين.

وتجدر الإشارة إلى مشكلة بحثية أخرى هى استخدام التكنيك الإحصائى آحادى المتغير Univariable Statistical Technique عند تحليل مكونات قائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ (CSAI - 2). هذا ونظرًا للارتفاع النسبى للارتباطات البينية بين هذه المكونات فإنه ينصح باستخدام التحليل المتعدد Multivariate Analysis حتى يمكن الأخذ فى الحسبان التأثيرات المتفاعلة لهذه المكونات كمتغيرات تابعة. كذلك فإنه من المفيد أن يحسب الثبات لكل مقياس فرعى للقائمة لكل عينة يطبق عليها.

وثمة مشكلة أخيرة ترتبط أساسًا بمبدأ استخدام هذه القائمة من عدمه. وحيث إن النظرية والبحوث الحديثة تنظر إلى القلق كبناء متعدد الابعاد، فإنه يبدو من المنطقى أن يقاس القلق على هذا النحو السابق. هذا وبالرغم من أن للباحث

---

* يعنى عامل الرغبة الاجتماعية أو الميل إلى المعايير الاجتماعية قيام الفرد المبحوث بإظهار أحسن ما فيه، أو بمعنى آخر إعطاء الاستجابة التى يقبلها المجتمع ويرغب فيها سواء كانت هذه الاستجابة حقيقية واقعية أو افتراضية مثالية. وعلى ذلك فإن ميل المبحوث إلى إعطاء الاستجابة المرغوبة اجتماعيًا يعنى أن هذه الاستجابة لا تمثل الاستجابة الحقيقية التى كان يجب على المبحوث التى يقدمها.

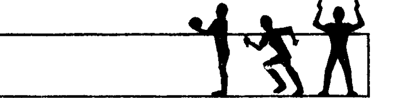


حرية اختيار المقياس النفسي الذي يحقق الغرض من بحثه، فإن قائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ (CSAI - 2) تعتبر الأكثر حداثة لقياس حالة القلق في مواقف المنافسة.
إن مراجعة البحوث والدراسات السابقة تعضد أهمية أن تعني البحوث المستقبلية بالتمييز بين مظاهر مكونات كل من القلق الجسمي والمعرفي، وهذا ما تقدمه قائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ (CSAI - 2). وتجدر الإشارة إلي أنه لا توجد صورة خاصة بالأطفال لهذه القائمة. لذا يوصى باستخدام قائمة حالة قلق المنافسة للأطفال (CSAI) نظرا لأنها صالحة لهذا العرض.

الرؤية المستقبلية لبحوث قائمة حالة قلق المنافسة

ربما أحد الاتجاهات الرئيسية المتوقعة وتتطلب المزيد من البحث والدراسة تناول العلاقة بين القلق والأداء. ويبدو أن الفهم الأفضل لطبيعة العوامل التي تعوق الأداء يتطلب بصفة خاصة المزيد من دراسة الوظائف الاستقلالية والتفاعلية لكل من حالة القلق المعرفي، وحالة القلق الجسمي، وحالة الثقة بالنفس. كما يبدو أنه يحق لنا استخلاصا من نتائج الدراسات السابقة أن نشير إلي أهمية الاستمرار في تنقيح قياسات القلق والأداء حيث إن ذلك هو الطريق الأمثل لتحليل هذه العلاقة علي نحو دقيق. كذلك يبدو من المفيد أهمية أن يتعاون كل من الباحثين في مجال علم نفس الرياضة والتحكم الحركي Motr Control في كشف العلاقة بين الأداء والقلق. فعلي سبيل المثال قد يبدو من الأهمية تحديد هل عملية الاخطاء ترتبط علي نحو أكثر بحالة القلق المعرفي،بينما نتائج الاخطاء ترتبط أكثر بحالة القلق الجسمي.

وتوجد ثمة مشكلة منهجية أخري مرتبطة بدراسة العلاقة بين القلق والأداء، وهي تحديد زمن إجراء قياسات كل من القلق والأداء. وعادة فإن القياس قبل المنافسة لحالة القلق لا يسمح بالتنبؤ الجيد للأداء، ولا عجب في ذلك، فبالرغم من أن القلق قبل المنافسة يعتبر شائعًا في الرياضة، فإن العديد من الرياضيين يقررون أن مستويات حالة القلق تنخفض بشكل ملحوظ لحظة بداية المنافسة. لهذا

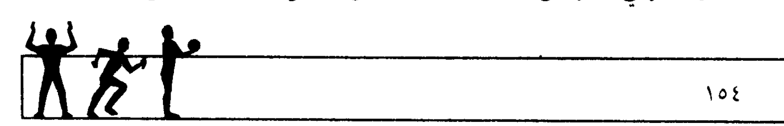


فإن حالة القلق تتغيـر بشكل جوهرى أثناء المنافسة، وحيثما أن ذلك صـحيحًا فإنه من الصعوبة بمكان أن تكون قياسات حالة القلق مؤشرًا جيدًا للتنبؤ بالأداء.

ليس ثمـة شك في أنه توجـد صعـوبة لقـيـاس حالة القلق أثنـاء المنافسـة باستخدام القوائم النفسية، الأمر الذي حـدي ببعض الباحثين إلي محاولة استخدام بعض الأجهـزة الخاصة التي تسـمح بالتعـرف علي المؤشرات الفسـيولوجيـة لحالة القلق، وما زال الأمل معقـود إلي إمكانية استخدام بعض القوائم النفسيـة لتحقيق ذلك الغرض. وربما أمكن تحـقيق ذلك من خلال التـفكير أو بناء مواقف تنافسـية تشبه مـا يحدث أثناء المسابقة. ومن المناسب أن يوصى هنا بـالحاجة إلي المزيد من الاهتمام لتوجيه دراسة العلاقات داخل الفرد Within - Subjects بين الدلائل الهامة للمسابقة التنافسية ومكونات قائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ .

وثمـة مسـألة أخـرى هامة ـ تحـتـاج إلي البحث ـ ترتبـط بالفرض البـديل (المناظر). Matching Hypothesis فعـلي سبـيل المثال هل هناك أسـاليب معـينة لمواجهـة ضغوط التـوتر تفضل أساليب أخـري حسب نوع القلق ؟ إن الكثـير من المهـتـمين بالدراسـات النفـسـيـة للرياضـيين يسـتـخدمـون طرق الاسـتـرخـاء التقدمي Progressive Relaxation Methods ولكن السؤال الذي يطرح نفـسه هل هذه الطرق التي تعتمد علي العلاج الجسمى تعـتبر ملائمة للرياضيين الذين يعانون من ارتفاع حالة القلق المعرفي؟ وبمعني آخر هل الرياضيون الذين يعانون من ارتفاع حالة القلق الجسمي المرتبط بموقف المنافسة يصلح معهم أساليب الاسترخاء المعرفي إنه قد يبـدو منطقيًا أن أي إجراء فـعال ينقص من حالة القلق المعرفي أو الجسمى يؤثر في نقص مكوني القلق ـ المعـرفي والجسمي ـ نظرًا لطبـيعة العلاقـة المتداخلة بينهما في مواقف المنافسة. إن هذه التساؤلات وغيرها التي ترتبط بأساليب مواجهة الضغوط النفسية تستحق مواصلة البحث والدراسة.

ولعل من المهم أن نلاحظ أن الحاجة مازالت قـائمة للوقوف علي أسباب كل من حالتي القلق المعرفي والقلق الجسمى في الرياضات التنافسية. فعلي سبيل المثال هل الاهتمام الزائد بتقيـيم أداء الناشئة من قبل المدربين أو الآباء يؤدي إلي حدوث حالة القلق المعرفي أكثر من حالة القلق الجسمى ؟ هل خبرات الفشل المبكرة ترتبط



شرطيًا بمثيرات معينة في موقف المنافسة يمكن أن تنتج عنها ارتفاع حالة القلق الجسمى؟ ما هي عوامل التنشئة وما هي أساليب التدريب التي يتنج عنها زيادة أو انخفاض حالة القلق المعرفي والجسمى لدي النشئ الرياضى؟ إن الفهم الأفضل لأسباب القلق المعرفى والجسمى يسمح بتوجيه المزيد من الجهد لمنع حدوث أي منها أكثر من البحث عن كيفية العلاج.

ويحس قبل أن ننهي هذا الجزء أن نلفت النظر إلي نتيجة هامة أسفر عنها تطوير قائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ (CSAI -2) تشتمل في الكشف عن مكون حالة الثقة بالنفس. فبالرغم أن هذا المكون يعتبر صادقًا جزئيًا في إطار قلق المنافسة؛ فإن هذا المقياس الفرعي يستحق مواصلة البحث لتحديد فائدته. هذا وبالرغم من أن الثقة بالنفس ينظر إليها من قبل الرياضيين والمدربين والمهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين علي أنها ربما أهم مهارة نفسية فإنها ما زالت أقل المجالات بحثاً في الدراسات النفسية للرياضيين الأمر الذي يدعو الباحثين إلي توجيه المزيد من الاهتمام والعناية لدراسة هذا المتغير النفسي الهام.

تطوير أساليب قياس قلق المنافسة :

يلاحظ أن مقاييس القلق تركز علي استجابات الشخص من حيث الشدة In-tensity فقط. وهناك اتجاه حديث يؤكد علي أننا نستطيع فهم قلق المنافسة علي نحو أفضل عندما يؤخذ في الاعتبار أبعاد أخرى عند قياس الاستجابة هما التكرار Frequency والاتجاه Direction.

تكرار الاستجابة :

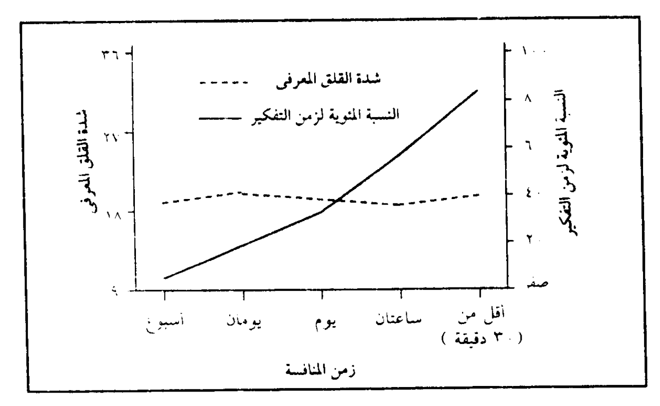
إن الاستجابة علي عبارات المقياس من حيث تعبير الرياضي أنها تحدث كثيرًا، أو لاتحدث إطلاقًا بعكس شدة أعراض القلق وهناك عاملاً آخر هو مدي تكرار هذه الأعراض.

فعلي سبيل المثال أعراض القلق المعرفي مثل عبارة «أنا قلق من المنافسة» قد يجيب عليها الرياضى بنفس درجة الشدة في مواقف عديدة، ولكن يتوقع وجود اختلاف من حيث درجة تكرارها عندما يجيب عن هذا السؤال خلال فترة ساعات قليلة قبل المنافسة أو عندما يجب عليها خلال فترة أسبوع من المنافسة. وإذا

افترضنا أن درجات شـدة قلق المنافسة متساوية في الموقفين(ساعـتين / أسبوع قبل **المنافسة) فإن زمن التفكير في قلق المنافسة يتوقع أن يكون** أكثر خلال فترة الساعتين قبل المنافسة مقارنة بفترة الأسبوع قبل المنافسة. وللتحقق من الفرض السابق قام كل من «سوان» Swain و«جونيز» Jenes ١٩٩٠ بدراستـين حيث تضمنـت الدراسة الأولي قياس مستويات القلق والثـقة بالنفس قبل المنافسة لدي عينة مكونة من ٦٠ لاعبًا من لاعبي الميدن والمضمار خلال الفترات التالية التي تسبق المسابقة: أسبوع، يومان، يوم، ساعتان، ٣٠ دقيقة ولمعرفـة النسبة المئوية للتفكير في كل عبارة وجه سؤلاً للرياضيين:

ما هي نسبة الوقت الذي خصص للتفكير حول هذا الحدث في هذه المرحلة؟

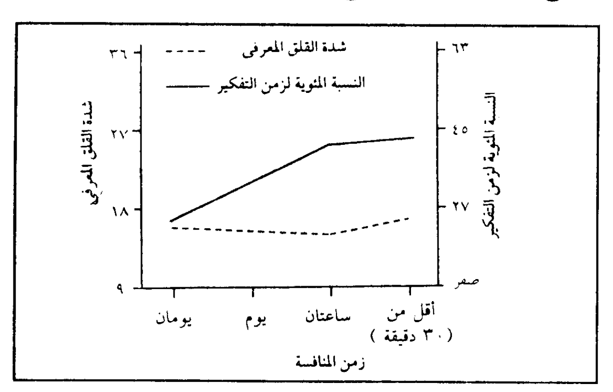
ويسمح للريـاضي بالاستجـابة علي مقيـاس يتراوح من صـفر إلي ١٠٠٪ ومتدرج عند كل ٥٪، ويوضح الشكل (٦/ ١) نتائج القلق المعـرفي والنسبة المئوية لزمن التفكيـر، ويتبين كيف أن القلـق المعرفي يتمـيز بالاستقـرار وعدم التغـيرمن أسبوع إلي ساعـتين قبل المنافسة. ويبدو أن هناك زيادة متدرجـة لزمن التفكير أثناء فترة قبل المنافـسة. حيث تزداد درجات المتوسط علي النحـو التالي أسبوع ٧,٥٪، يومان ١٥,٣٪، يوم ٢٦,١، ساعـتان ٥٩,٦٪ وأخيراً ٣٠ دقـيقة ٨٢,٤٪، هذا وقد تأكدت النتائج السابقة من خلال المقابلات الشـخصية التي قام بها الباحثان مع اللاعبين بعد المنافسة.



شكل (٦/ ١) شدة القلق المعرفي والنسبة المئوية لزمن التفكير خلال الفترات المختلفة التي تسبق المنافسة (المسابقة)

تضمنت الدراسة الثانية تكرار الاستجابة للقلق المعرفي بالمزيد من التفصيل. حيث تم تطبيق قائمة حالة قلق المنافسة ـ٢ علي النحو التالي: يومان، يوم، ساعتان، و٣٠ دقيقة قبل المنافسة. واشتملت القياسات بالإضافة إلي الشدة، قياس التكرار أي نسبة الوقت الذي يخصص للتفكير حول الحدث في هذه المرحلة علي متصل يتدرج من ١ (لا يحدث أبدًا) إلي ٧ (يحدث كل الوقت). أي أن الدرجة المتوقفة تتراوح بين ٩ ـ ٦٣، حيث إن عبارة مقياس القلق المعرفي ٩ عبارات.

ويوضح الشكل (٦/ ٢) نتائج هذه الدراسة.

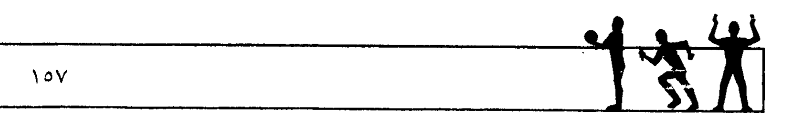


شكل (٦/ ٢) شدة أعراض القلق المعرفي ونسبة تكراره قبل المنافسة

يتضح من الشكل (٦/ ٢) مرة أخري أن شدة القلق المعرفي تزداد خلال فترة ٣٠ ثانية قبل المنافسة فقط. بينما أظهرت النتائج أن القلق الجسمي يزداد في يوم المنافسة وأن الثقة في النفس تظل مستقرة أثناء جميع فترات قبل المنافسة.

وتبين النتائج أن القلق المعرفي سجل زيادة متدرجة بواقع ٢٥,٤٩٪ عند القياس يومين قبل المنافسة، ثم ارتفعت بواقع ٢٨,٣٧٪، ٣٤,٩٠٪، ١٣, ٤٠٪ في المراحل التالية (يوم ـ ساعتان ـ ٣٠ دقيقة).

والنتائج علي النحو السابق تدعم نتائج الدراسة الأولي بأن القلق المعرفي يظل مستقرًا حتى ٣٠ دقيقة قبل المنافسة، بينما خبرة تكرار ظهور أعراض القلق المعرفي تشهد زيادة واضحة حتي فترة المسابقة.



اتجاه القلق المعرفى :

تعنى اتجاه القلق ما نوع القلق المرتبط بالمنافسة هل هو إيجابى أم سلبي؟

فعلى سبيل المثال قد يكون القلق قبل المسابقة نتيجة اهتمام الرياضى بالمنافسة، أى اتجاه إيجابي، بينما يكون القلق لدى رياضى آخر نتيجة الخوف من الفشل أى اتجاه سلبي، وقد يتغير اتجاه القلق من الإيجابى إلى السلبى أو العكس مع اقتراب المسابقة.

وللتحقق من ذلك يمكن استخدام مقياس استجابة -٣ (قلق معوق فى الاتجاه السلبي) و+٣ (أداء قلق ميسر فى الاتجاه الإيجابي) بمعنى إذا كان عدد عبارة كل مقياس فرعى لقائمة حالة قلق المنافسة -٢ هو ٩ عبارات فإن اتجاه القلق لكل مقياس فرعى يتراوح بين -٢٧ ، +٢٧.

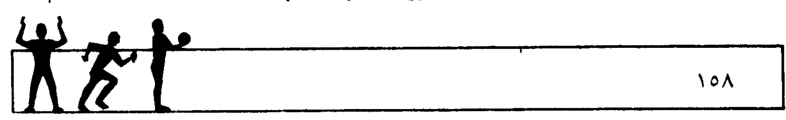
وتشير نتائج الدراسات التى ربطت العلاقة بين نوع اتجاه القلق ومستوى الأداء الرياضى أن الرياضيين ذوى إنجاز الأداء العالى لديهم قلق ميسر، بينما الرياضيون ذوى الإنجاز الأداء المنخفض لديهم قلق معوق.

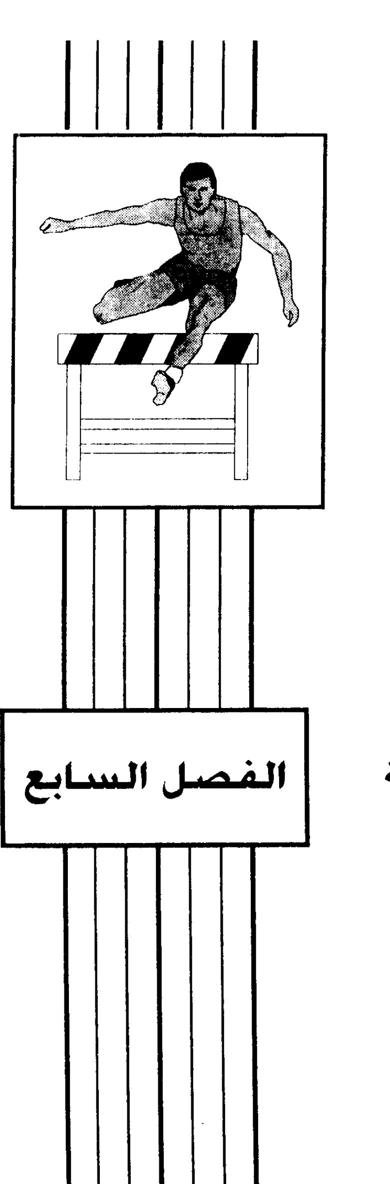
والخلاصة أن الاتفاق يكاد يكون عامًا على أهمية الحاجة إلى مواصلة البحث لموضوع القلق فى المجال الرياضى، ولا عجب فى ذلك بالرغم من كثرة البحوث التى أجريت حيث إن كلا من القلق والمنافسة صنوان لا ينفصلان، وأنه من المأمول تطوير كل من اختبار قلق المنافسة الرياضية (SCAT)وقائمة حالة قلق المنافسة -٢ (CSAI -2) حتى يمكن الاطمئنان إلى دقة أدوات القياس، ومن ثم المزيد من الثقة فى البناء المعرفى المرتبطة ببحوث قلق المنافسة.

---

* لمزيد من التعرف على بعض أساليب تطوير قياس قلق المنافسة يرجع إلى:

Graham Jones. (1995). Competitive Anxiety In Sport. In"Bidde S.J. (Eds), Europan Perspective On Exercise And Sport Psychology - PP. 128 - 153.





الفصل السابع

ضغوط التدريب ـ المنافسة واحتراق الرياضى

المفاهيم المرتبطة بضغوط التدريب واحتراق الرياضى

مقدمة:

تمثل ظاهرة احتراق الرياضى انتشارًا واسعًا فى السنوات الحديثة، ويتوقع زيادة حدوثها فى السنوات القادمة؛ نظرًا لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضى من حيث الوقت والجهد وأهمية المكافأة والفوز . . . إلخ.

وربما من المناسب أن نستهل هذا الموضوع بإعطاء مثالاً واقعيًا كثيرا ما يحدث فى الملعب ويكون نتيجته خسارة الرياضة لنجم متألق أو بطل واعد.

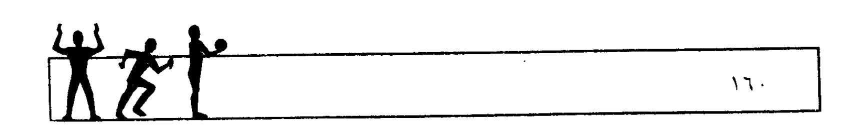
لقد طالعتنا بعض الأنباء الرياضية أن لاعبة التنس الأمريكية «لورى كاستن» Lory Kasten كانت المصنفة الثانية فى بطولة أمريكا للتنس عندما كان عمرها ١٢ سنة، وعندما بلغت هذه الفتاة عمر ١٥ سنة اعتزلت الرياضة غير آسفة ولا نادمة على ذلك.

وعندما سئلت هذه اللاعبة البطلة الواعدة عن أسباب هذا الاعتزال المبكر قبل أن تصل إلى قمة مستوى الأداء المتوقع لها أجابت بما يلى:

- أن ضغوط حمل التدريب كانت أكثر من قدراتى البدنية ولم أستطع التكيف معها.

- أن هناك ضغوطًا نفسية من قبل الأسرة والمدرب والمجتمع اهتمت بضرورة المكسب والفوز والحصول على المكافآت الكبيرة، الأمر الذى جعلنى أشعر بضغوط نفسية ثقيلة لم أستطع تحملها.

- شعرت أن المكافأة المنتظرة لا تستحق تحمل هذا الجهد البدنى الكبير، ولاتساوى العناء النفسى الذى أشعر به؛ لذلك فضلت ترك الرياضة التى كانت محببة إلىَّ غير آسفة على ذلك.



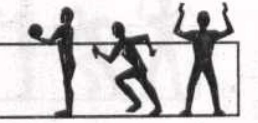


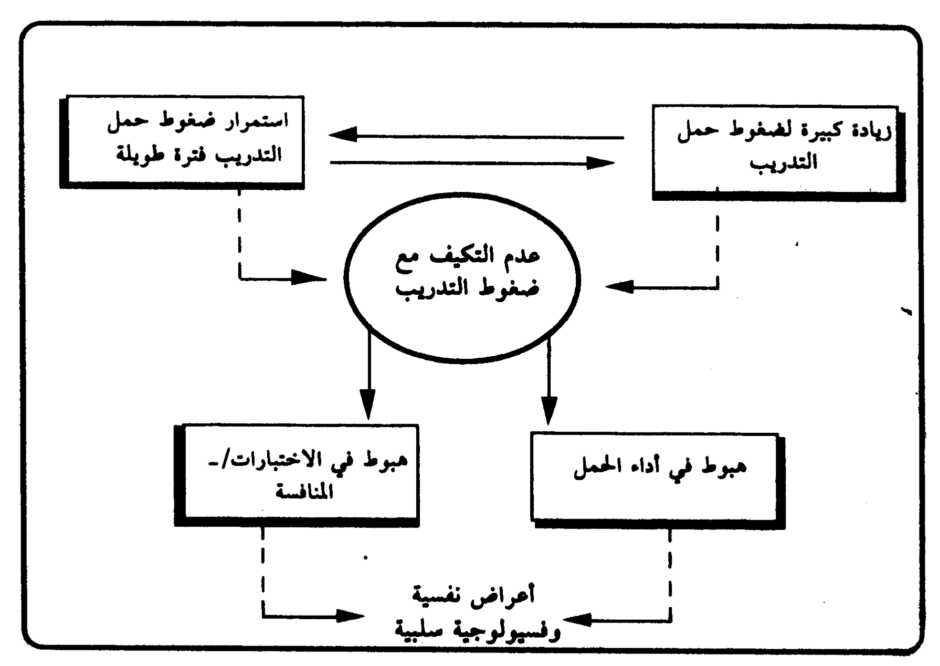
الاحتراق هو انسحاب أو تدمير أو فقدان دافع المنافسة للرياضى قبل أن يصل إلى أفضل مستوى متوقع منه.. ويرتبط عادة بحالة من الإنهاك البدنى والذهنى

إن هذه القصة المأساوية لهذه اللاعبة الواعدة قد تحدث كثيراً فى مجال الرياضة وتمثل وجهًا سلبيًا للرياضة التنافسية. إذاً كيف نستطيع أن نتعرف على هذه الظاهرة، وما أساليب مواجهتها أو الوقاية منها؟ هذا ما نتناوله فى موضوع كتابنا، ولكن قبل ذلك من الأهمية أن نوضح أن هناك مصطلحات عديدة قد تستخدم على نحو مترادف للتعبير عن ظاهرة احتراق الرياضى من ذلك التدريب الزائد، الإجهاد، وهى تعكس فى مجملها هبوطًا واضحًا فى مستوى الرياضى، ونقص الدافعية ، والحماس، بالرغم من الاستمرار فى التدريب، وبالرغم من ذلك فإن هناك فروقًا بين هذه المصطلحات نرى من الأهمية أن نوضحها على النحو التالى:

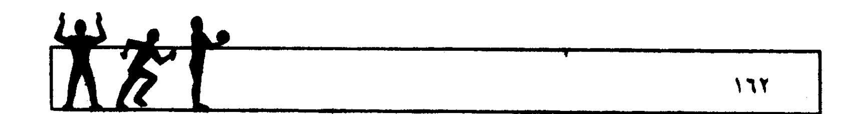
التدريب الزائد: Over Training

تشير الدلائل فى السنوات الحديثة إلى الارتفاع الكبير لدرجة حمل التدريب وبالذات كم الحمل سواء فى تدريب الناشئين أو فى تدريب المستوى العالى..





شكل (١/٧) خصائص ونتائج التدريب الزائد



وأمكن نتيجة ذلك تحقيق مستويات أعلى بكثير من تلك التى أمكن تحقيقها فى الماضى.

هذا،وبالرغم من قيمة الزيادة المطردة فى حمل التدريب، فإنه من الأهمية أن تتناسب متطلبات الحمل مع مستوى قدرة الرياضى حتى يحقق الرياضى فى الاختبارات والمنافسات أفضل مستوى. ولكن يحدث فى الكثير من الأحيان أن يزيد الحمل الكلى الذى يؤديه الرياضى أثناء التدريب والحياة اليومية (العمل - الدراسة - متطلبات الحياة الأخرى) عن مستوى قدرته على أداء الحمل، وعندئذ يصبح حمل التدريب يمثل الشكل السلبى، ويطلق عليه التدريب الزائد.

ويعرف كل من «ميرفى» Murphy و «دودلى» Dodley، و«كاليستر»Callistr ١٩٩١ التدريب الزائد بأنه: الحمل الذى يزيد عن مستوى مقدرة الرياضى، ويتميز بارتفاع شدته، ويستمر فترة طويلة مما يصعب على الرياضى التكيف معه، ومن ثم هبوط مستواه مع توقع ظهور بعض الأعراض النفسية والفسيولوجية السلبية.

ويتضمن هذا التعريف السابق: الخصائص الهامة للتدريب الزائد والتى يمكن إجمالها فيما يلى: (شكل ١).

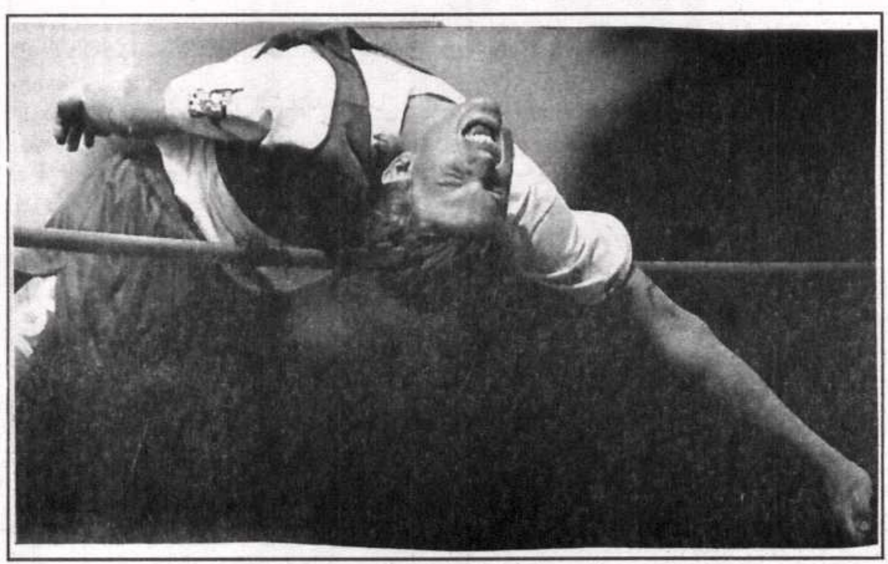
- الارتفاع الشديد لحمل التدريب.
- استمرار (الارتفاع الشديد لحمل التدريب) فترة طويلة.
- فشل الرياضى فى التكيف مع حمل التدريب مما يؤدى إلى:
  * هبوط مستوى الرياضى فى أداء الحمل.
  * هبوط مستوى إنجاز الرياضى فى الاختبارات ، أو المنافسات.
  * ظهور بعض الأعراض النفسية والفسيولوجية السلبية.

ويميز «ملك كان» Mc Can ١٩٩٢ بين التدريب الزائد والحمل الزائد Over Load باعتبار أن الأخير - أى الحمل الزائد - يمثل ظاهرة صحية تتأسس على التخطيط الجيد لحجم وشدة حمل التدريب، وأحيانًا يسمى بالحمل الأقصى Maximum Load - ويعنى الحمل الذى يصل إلى حدود المستوى الفعلى لإمكانات الرياضى الوظيفية التى تسمح به حالته التدريبية بالكامل ولكنه لا يتجاوز إمكاناته على التكيف . أما إذا تجاوز حمل التدريب قدرة الرياضى على التكيف فإنه

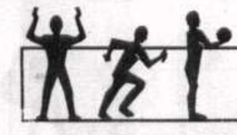
يحدث نتيجة لذلك التدريب الزائد. بمعنى آخـر يمكن القول أن هناك قيمة حرجة لحمل الـتدريب عندما يـتجاوزها الريـاضى تؤدى إلى التأثيـر السلبى على إمكاناته الوظيفية.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن هناك فروقًـا نسبية فى تحديد القيمـة الحرجة لحمل التدريب وفقًا لخصائص الفروق الفردية لتكيف الرياضى مع أحمال التدريب . وفى هذا المعنى يشير «راجلين»Raglin ١٩٩٣ . إلى أن السبَّاح الأمريكى «مـارك سبيتز» Mark Spitz الذى كسب سبع ميـداليات ذهبية أولمبية عـام ١٩٧٢ لم يتدرب أكثر من ٩ كيلو متـر فى اليوم، بينما السبَّاح الروسى «فلاديمـير سالينكوف» Vladimir Salinkov البطل الأولمبى المتـميز كـان يؤدى تدريبًا يوميًـا بواقع ٢٠ كيلو مـتر فى اليوم.

كما تجدر الإشارة إلى أن الحمل البدنى قد يكون تدريبًا زائدًا لنفس الرياضى فى ظروف معينة، بينما يكون منخفضًا فى ظروف أخرى تبعًا لحالة الرياضى نفسه، وإذا كان الحـمل البدنى المناسب (أو الأقصى فى حـدود قدرات الرياضى) ـ يؤدى إلى تأثيرات إيجابيـة فإن حمل التدريب الزائد يؤدى إلى تأثيرات سلبـية تتضح من خلال الأعراض الفسيولوجية أو النفسية.



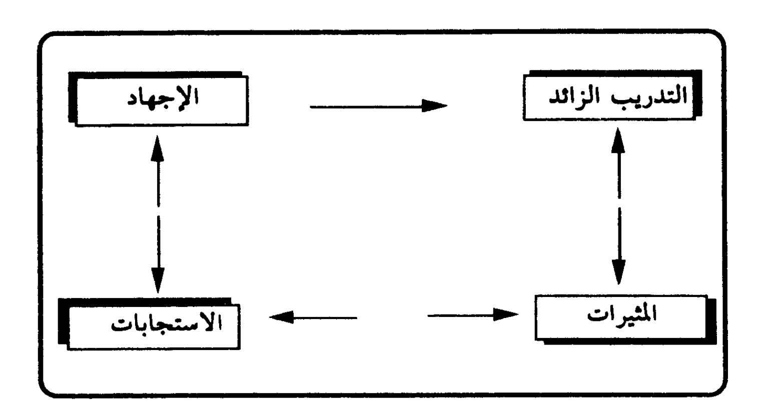
حمل التدريب الزائد يختلف من لاعب لآخر، وبالنسبة للاعب نفسه من وقت لآخر. وأهم أعراضه الهبوط فى أداء الرياضى أثناء التدريب أو المنافسة بالرغم من زيادة حمل التدريب.



الإجهاد : Staleness

يرى «مورجان» Morgan ١٩٨٧ أن الإجهاد يعبر عن الهبوط في مستوى الرياضي، وعدم مقدرته على الاحتفاظ بمستواه التدريبي أو تحقيق نتائج أدائه السابق. وينظر إلى الإجهاد كناتج للتدريب الزائد، أي أن التدريب الزائد يعتبر مثير والإجهاد استجابة لهذا المثير ، ويذهب البعض الآخر إلى اعتبار الإجهاد هو أحد مراحل التدريب الزائد، وعادة يكون الإجهاد نتيجة لزيادة ضغوط التدريب من الناحيتين البدنية والنفسية .

ويوضح الشكل رقم (٧/ ٢) العلاقة بين التدريب الزائد والإجهاد كما يرى «مورجان» Morgan ١٩٨٧ .

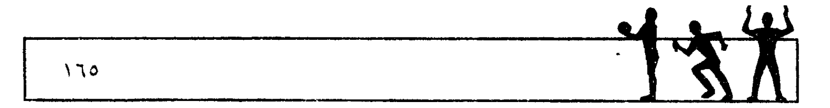


شكل (٧/ ٢) علاقة بين التدريب الزائد والإجهاد

الاحتراق : Burnout

يعتبر الاحتراق من المصطلحات النفسية التي ظهرت في بداية السبعينيات وخاصة في مجال ضغوط العمل Job Stress، ثم أصبح الآن من المصطلحات الأكثر انتشارًا وشيوعًا في مجالات عديدة منها الرياضة .

ويرى كل من «فرندنبرج» Frendenberger ١٩٨٠ و «ماسلاش» Maslach ١٩٨٢ أن الاحتراق بمثابة حالة إنهاك للنواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى مفهوم



سلبى للشخص نحو نفسه أو ذاته، إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل والحياة والناس الآخرين، فضلاً عن الافتقاد إلى المثالية والشعور بالغضب.

ويتفق مع المعنى السابق «فيندر» Fender ١٩٨٩ حيث يرى أن الاحتراق يتميز بالإنهاك الانفعالى أو البدنى يؤدى إلى انخفاض مستوى الرياضى إضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التى ربما تصل إلى الاكتئاب.

وقدم«سميث» Smith ١٩٨١ تعريفًا أكثر تحديدًا للاحتراق فى مجال الرياضة والنشاط البدنى يؤكد على أنه استجابة تتميز بالإنهاك الذهنى و الانفعالى تظهر كنتيجة تكرار جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة.

أما «فليبن» Flippn ١٩٩١ قدم تعريفًا أكثر تحديدًا لاحتراق الرياضى تتضمن أنه حالة من الانسحاب أو التدمير أو فقدان دافع المنافسة تصيب الرياضى قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع منه.

وعلى ضوء التعريفات السابقة يمكن تعريف الاحتراق بأنه انسحاب أو تدمير أو فقدان دافع المنافسة للرياضى قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع منه.. ويحدث عادة نتيجة بذل الرياضى جهدًا كبيرًا ولكن غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة، كما أن حالة الاحتراق هذه ترتبط بالعديد من المشاعر والاستجابات النفسية السلبية للرياضى نحو نفسه والآخرين وعملية التدريب ككل.

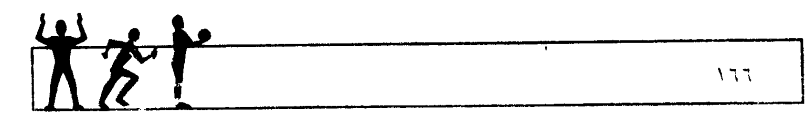
العلاقة بين التدريب الزائد واحتراق الرياضى

يبدو أن هناك تشابهًا بين كل من التدريب الزائد واحتراق الرياضى، ويرجع سبب ذلك إلى أن كلاً منهما نتيجة ضغوط التدريب والمنافسة.

فعلى سبيل المثال يرى «سيلفا» Silva ١٩٩٠ أن لكلاً من التدريب الزائد والاحتراق على متصل، وأن الاحتراق يحدث كنتيجة للتدريب الزائد المزمن Chronic Over Training.

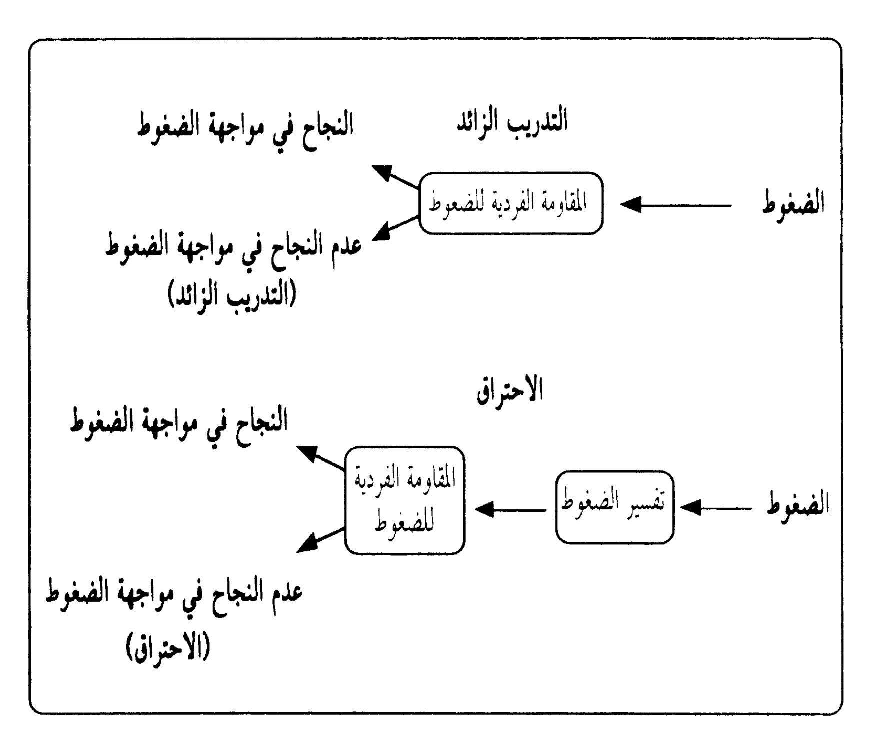
ومن ناحية أخرى يرى «سميث» Smith ١٩٨٦ أنه يوجد تداخل وتفاعل بين أعراض كل من التدريب الزائد والاحتراق.

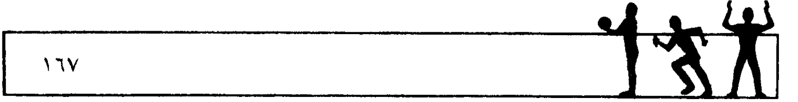
ويبدو أن الرأى الأرجح هو الذى قدمه «ملك كان» Mc Cann ١٩٩٥ عندما ميز بين التدريب الزائد والاحتراق على أساس أن التدريب الزائد يرتبط بالضغوط



الناتجة عن زيادة تأثير حمل التدريب Training Load دون تأثير تفسير مسببات هذه الضغوط، أما عندما يعطى الرياضى اهتمامًا لتفسير مسببات هذه الضغوط، أى الناحية المعرفية للسلوك عندئذ يصبح الرياضى أكثر عرضة لحدوث أعراض الاحتراق النفسى.

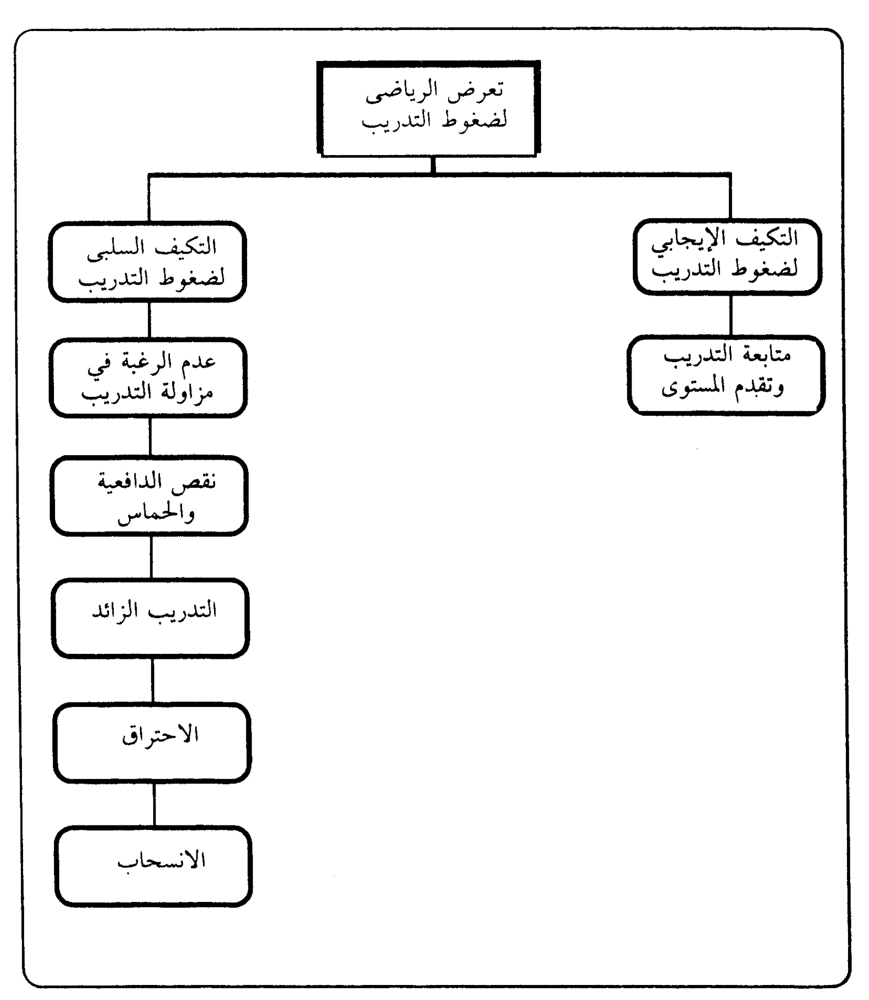
ويوضح الشكل (٧/ ٣) الفرق بين كل من التدريب الزائد والاحتراق نتيجة لتأثير ضغوط التدريب.





شكل (٣/٧) تأثير ضغوط التدريب علي كل من التدريب الزائد والاحتراق

ويوضح «سيلفا» Silva ١٩٩٠ أن الاحتراق يمثل مرحلة متأخرة من سوء تكيف الرياضى مع ضغوط التدريب يسبقها شعور الرياضى بالإجهاد ثم التدريب الزائد، وتنتهى عادة بالانسحاب من الرياضة شكل(٧/ ٤).



شكل (٧/ ٤) التكيف السلبي والإيجابى لضغوط التدريب

مراحل الإجهاد الانفعالي واحتراق الرياضي:

ينظر إلى الاحتراق في الرياضة على أنه المرحلة الأخيرة من زيادة العبء البدني والنفسي على الرياضي يوضحها الشكل رقم (٤) حيث يتضح أن هناك عدة مراحل من زيادة العبء البدني والنفسي تنتهي بالاحتراق ثم الانسحاب من الرياضة يمكن تلخيصها على النحو التالي:

١ - هبوط مستوى الرياضي سواء في أداء حمل التدريب، أو عند أداء اختبارات الأداء أو المنافسة... ويكون ذلك عادة نتيجة التدريب الزائد، وأن ضغوط حمل التدريب تزيد عن إمكانات وقدرات الرياضي البدنية والوظيفية.

٢ - عندما يدرك الرياضي هبوط مستواه بالرغم من عطائه في التدريب، فإنه يحاول أن يعوض ذلك بالمزيد من التدريب وبذل الجهد أملا في تطوير مستواه نحو الأفضل.

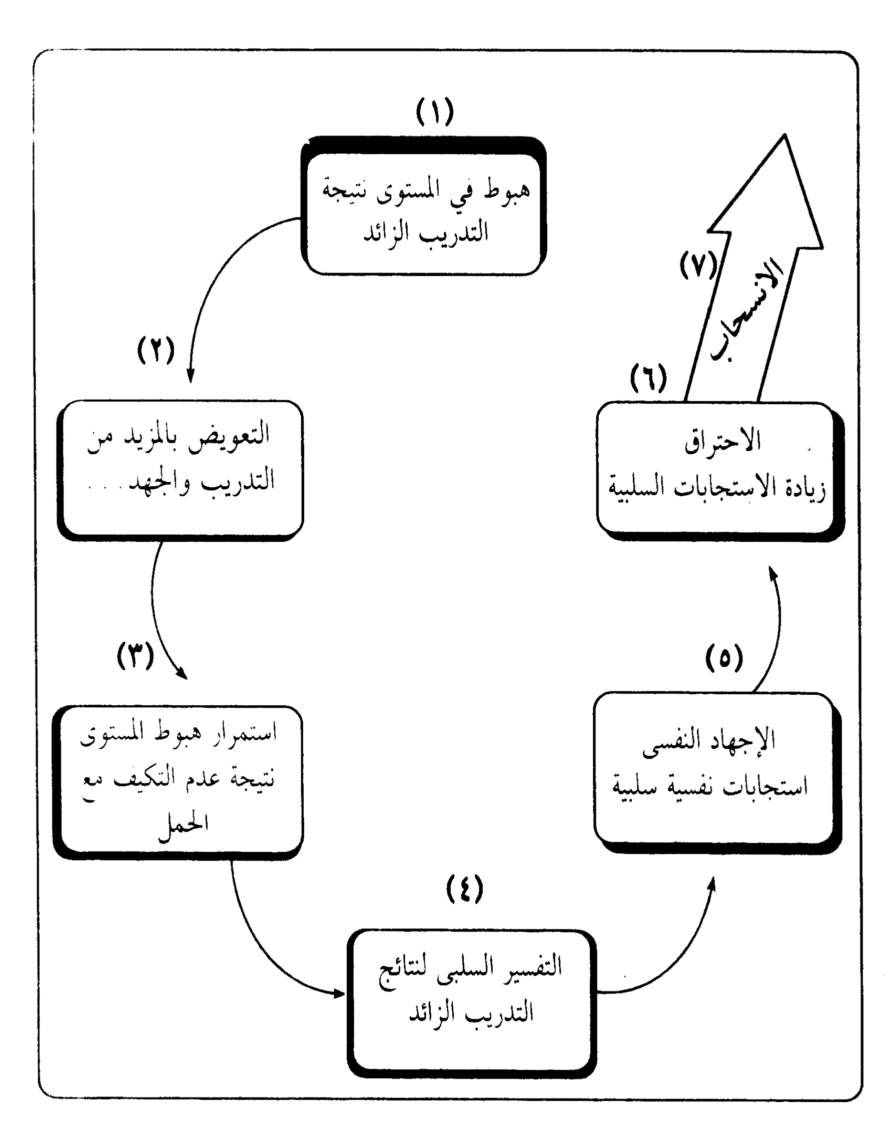
٣ - يحدث كنتيجة للخطوة السابقة زيادة حمل التدريب مما يزيد من ضغوط التدريب ومن ثم يستمر هبوط مستوى الرياضي.

٤ - يبدأ إدراك الرياضي للآثار السلبية الناتجة عن التدريب الزائد، أي بدلاً أن كان العبء مرتبطًا بزيادة الحمل على أجهزة الجسم البيولوجية، أصبح العبء عقليًا وانفعاليًا مرتبطًا بالتفكير السلبي، وينعكس ذلك في تساؤلات تدور في ذهن الرياضي مثل:

- ماقيمة الجهد الذي يبذل؟
- لماذا الإنجاز أقل من الأهداف المتوقعة؟
- لماذا ينخفض تقدير وتشجيع الآخرين؟
- هل هناك قصورا في قدراتي؟

٥ - يحدث نتيجة التفسير - الإدراك السلبي لأعراض التدريب الزائد (من حيث هبوط المستوى، عدم قيمة الجهد، نقص المكافأة والتقدير ... إلخ). ظهور أعراض الإجهاد النفسي متمثلاً في استجابات نفسية سلبية مثل:

الإحباط، زيادة الخوف من الفشل، زيادة القلق، ضعف الثقة في النفس، نقص تقدير الذات، سهولة الغضب أو العدوان، عدم الاهتمام، الاتصال السلبي مع المدرب - الزملاء... إلخ.



شكل (٥/٧) مراحل احتراق الرياضى

٦ ـ عندما يستمر التدريب الزائد، وتزداد درجة الإجهاد البدنى، وأن يتملك الرياضى التفكير السلبى وعدم القدرة على مقاومته، إضافة إلى زيادة الاستجابات النفسية السلبية السابقة حدة يصبح الرياضى أكثر عرضة للانهاك البدنى والذهنى والانفعالى ومن ثم حدوث الاحتراق.

وفيما يلى أهم النتائج المتوقعة لحدوث احتراق الرياضى:

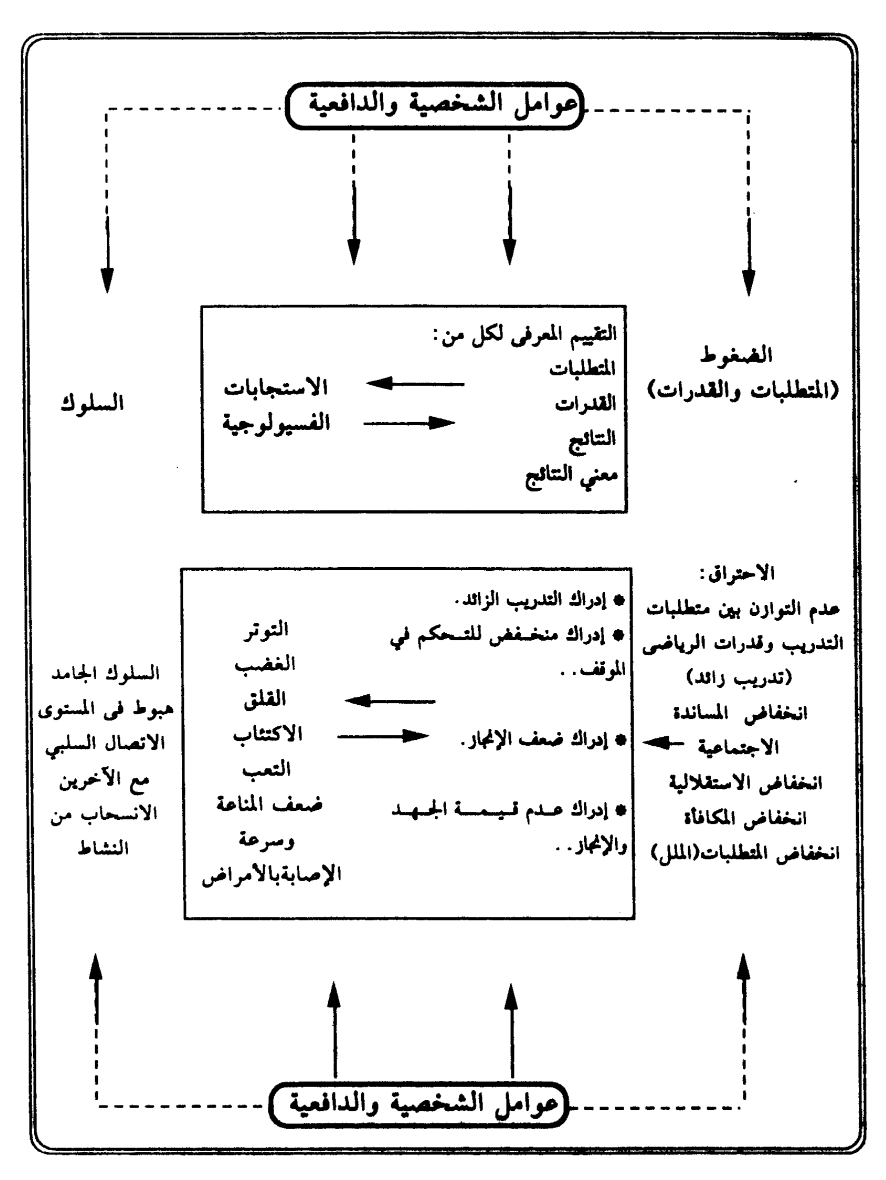
الانسحاب الكلي من الرياضة: أى يترك الرياضى الرياضة كليًا ويعتبرها خبرة سلبية ومصدرا للتوتر والإحباط والفشل وفقدان الثقة وعدم الحصول على التقدير أو المكافأة من الآخرين، فإنه يترك الرياضة غير آسف وربما يبحث عن نشاط آخر بديل غير الرياضة.

الانسحاب الجزئى من الرياضة: ويتخذ شكلين واضحين أولهما: الانسحاب من الرياضة التى يمارسها والانتقال إلى رياضة أخرى. وثانيهما: الاستمرار فى ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية. (المدرب ـ المكافأة ـ المكانة الاجتماعية.... إلخ). أى أنه يستمر فى ممارسة الرياضة مع المعاناه لآثار الاحتراق ومن ثم يكون أقل حماسًا، وطاقة وعطاء، وأكثر عرضة للمشكلات النفسية أو حدوث الإصابة ومن ثم يستمر هبوط المستوى.

النجاح في مواجهة الاحتراق: ويتوقف ذلك عادة على مقومات الشخصية وعوامل الدافعية التى يتميز بها الرياضى، إضافة إلى دور المدرب المؤهل أو الأخصائى النفسى الرياضى الذى يعرف الأساليب الملائمة للوقاية والعلاج، مع الأخذ فى الاعتبار أن خبرة احتراق الرياضى تعتبر من أسوأ الخبرات التى يمر بها الرياضى، لذلك فإن مبدأ الوقاية هو الأفضل من العلاج وذلك ما سوف نتعرض إليه فى موضع لاحق من هذا الكتاب.

تحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق فى المجال الرياضي:

قدم «سميث» Smith ١٩٨٦ نموذجًا متكاملا لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق فى المجال الرياضى، وقام بتعديل هذا النموذج كل من «وينبرج» Weinberg و«جولد» Could ١٩٩٥، ونستعرض فيما يلى المكونات الأربعة لتحليل ظاهرة الاحتراق فى الرياضة شكل (٦/٧).



شكل (٦/٧) نموذج تحليل ظاهرة الاحتراق في الرياضة

نقلا عن وينبرج و جولد ١٩٩٥

الموقف الضاغط (التدريبى):

يعنى الموقف Situation كيف يتم التفاعل بين متطلبات التدريب مع قدرات الرياضى، حيث يتوقع عندما تزيد متطلبات التدريب عن قدرات الرياضى أن يعتبر الموقف عندئذ من النوع الضاغط، ويحدث عندما تزيد هذه المتطلبات لفترة طويلة، أى أن زيادة الضغوط التى يتعرض لها الرياضى لفترة طويلة تؤدى إلى أن يصبح أكثر عرضة لحدوث الاحتراق.

فعلى سبيل المثال عندما يشعر الرياضى أن الوقت، والجهد، ومستوى المهارة يزيد عن قدراته ، وأن هناك صعوبات كبيرة فى التعامل مع المدرب، إضافة إلى الضغوط النفسية الناتجة عن أهمية المكسب، وقيمة المكافأة . . . إلخ. فإن ذلك يزيد من مصادر وشدة ضغوط التدريب التى يصعب على الرياضى التكيف معها.

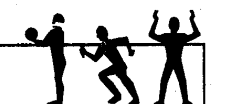
التقييم المعرفى للموقف الضاغط:

يعنى التقييم المعرفى Cognitive Appraisal كيف يفسر أو يدرك الرياضى الموقف، فعندما تزيد متطلبات التدريب أو المنافسة عن قدرات الرياضى، فإنه يدرك آثار التدريب الزائد، وعندما يحدث أن يستمر التدريب الزائد لفترة طويلة، وفى نفس الوقت لا يحقق الرياضى مستوى التقدم المنشود، أو حتى يحافظ على مستوى الأداء السابق فإنه يزداد لديه الإدراك والوعى بالنتائج السلبية للتدريب الزائد ومن ثم يشعر بعدم سيطرته وتحكمه فى الموقف، وضعف مقدرته على إنجاز المهام المطلوبة منه، فضلاً عن الإحساس بعدم قيمة بذل الجهد . . . إلخ.

ومما هو جدير بالذكر أن الموقف ليس هو الذى يحدد طبيعة رد فعل الرياضى، وإنما الذى يحدد ذلك هو كيف يفسر أو يدرك الرياضى هذا الموقف.

فعلى سبيل المثال فإن تكرار خبرات الفشل قد تفسر لدى بعض الرياضيين على أساس سلبى قد يزيد من الاستجابات السلبية لأعراض الإجهاد أو الاحتراق، بينما قد تفسر من قبل بعض الرياضيين الآخرين على أنها دافعًا للتحدى والإصرار على بذل المزيد من الجهد وتطوير الأداء فى المستقبل.

وهنا يبدو أهمية تفسير اللاعب وكيف يدرك الموقف، وهو كما سبق أن أوضحنا الفرق الأساسى بين التدريب الزائد والاحتراق.



الاستجابات الفسيولوجية للموقف الضاغط:

عندما يدرك الرياضى الموقف كموضوع مهدد، أى مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته وإنجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة، فإنه مع مرور الوقت يؤدى هذا الموقف الضاغط المهدد للرياضى إلى تغيرات فسيولوجية سلبية تتضح فى انخفاض الكفاءة البدنية، زيادة القابلية للإثارة، زيادة التعب . . . إلخ. إضافة إلى التغيرات النفسية السلبية مثل الرغبة فى التوقف عن التدريب، والقلق، وضعف الثقة . . . . إلخ، ومن ثم يصبح الموقف، أى ممارسة الرياضة مصدرًا للتوتر والضغوط السلبية وليس مصدرًا للاستمتاع والشعور بالرضا كما يجب أن تكون.

السلوك كنتاج لتأثير الموقف الضاغط:

يتضمن المكون الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث الاحتراق، ويتضح ذلك فى هبوط مستوى الأداء، والسلوك الجامد، الاتصال السلبى فى التفاعل مع الآخرين، وأخيرًا الانسحاب.

هذا، وتجدر الإشارة إلى أن نتائج سلوك الرياضى من ضغوط التدريب يتأثر - إلى درجة كبيرة - بخصائص الشخصية وطبيعة النظام الدافعى الذى يتميز به، حيث إنه يلاحظ أن بعض الرياضيين يستطيعون مواجهة هذه الضغوط ، ومن ثم التكيف واستكمال رحلة التدريب الرياضى، بينما يفشل البعض الآخر فى مواجهة هذه الضغوط واستكمال التدريب.

ويؤكد المعنى السابق «كيث» Keith ١٩٩٣ حيث يرى أن هناك أسبابًا ترتبط بخصائص الشخصية ونظام الدافعية تؤثر فى قابلية حدوث الاحتراق لدى الشخص ومن ذلك على سبيل المثال ما يلى:

* الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية فى دافع الإنجاز، وينشدون الكمال، حيث إنهم يضعون مستويات عالية لأنفسهم وللآخرين، كما أنهم يميلون إلى بذل المزيد من الوقت والجهد ربما على نحو أكبر مما تحتاج الواجبات المطلوبة.

* الأشخاص الذين يتميزون بالتوجه نحو الآخرين Other Oriented People حيث إن لديهم حاجة قوية إلى أن يكونوا محبوبين، وموضع إعجاب وتقدير من الآخرين، ومن ثم غالبًا ما يكونوا أكثر حساسية للنقد.



* الأشخاص الذين تعوزهم مهارات العلاقات الإنسانية ،والاتصال مع الآخرين، حيث إنهم يجدون صعوبة لإظهار عدم الموافقة، أو إبداء المشاعر السلبية نحو الآخرين دون الشعور بالذنب أو التقصير.

مصادر ضغوط التدريب التي تؤدي إلي الإجهاد الانفعالي واحتراق الرياضي:

تتنوع مصادر الضغوط النفسية المؤثرة فى احتراق الرياضى، ونناقش فيما يلى أهم أنواع هذه الضغوط:

*** بداية التدريب والمنافسة فى عمر مبكر:**

تشهد السنوات الحديثة طفرة فى زيادة اشتراك النشء الصغير فى برامج التدريب والمنافسة الرياضية.

فعلى سبيل المثال يشير «مارتنز» Martens ۱۹۸۷ أنه فى أمريكا يبدأ الأطفال عمر ٣ سنوات الاشتراك فى بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة والجمباز، وأنه يسمح لأطفال عمر ٥سنوات الاشتراك فى أنشطة رياضية مثل المصارعة والبيسبول، كما يشترك أطفال عمر ٦ سنوات فى كرة القدم والبولينج... إلخ.

ويوضح «فريرًا» Ferreira ١٩٨٦ أنه فى البرازيل يسمح للأطفال عمر ٦ سنوات الاشتراك فى مسابقات تنافسية فى السباحة والجمباز.

ويشير «فاليروت» Valeriotو«هانس» Hanssn ١٩٩٠ أنه فى كندا يشترك الأطفال الصغار عمر ٦ ـ ٨ سنوات فى العديد من المنافسات.

ويؤكد «روبرتسون» Robertson ١٩٩١ أنه فى أستراليا تسمح العديد من الهيئات الرياضية باشتراك الأطفال الصغار عمر ٤ سنوات فى المنافسات الرياضية.

هذا وعلى ضوء تزايد عدد الممارسين للتدريب والمنافسة الرياضية فى أعمار صغيرة يتوقع زيادة ظاهرة الاحتراق؛ نظرًا لأن الناشئ الصغير تكون مقدرته أقل على مقاومة ضغوط التدريب وخاصة الضغوط النفسية.

* الارتفاع المبالغ فيه لحمل التدريب:



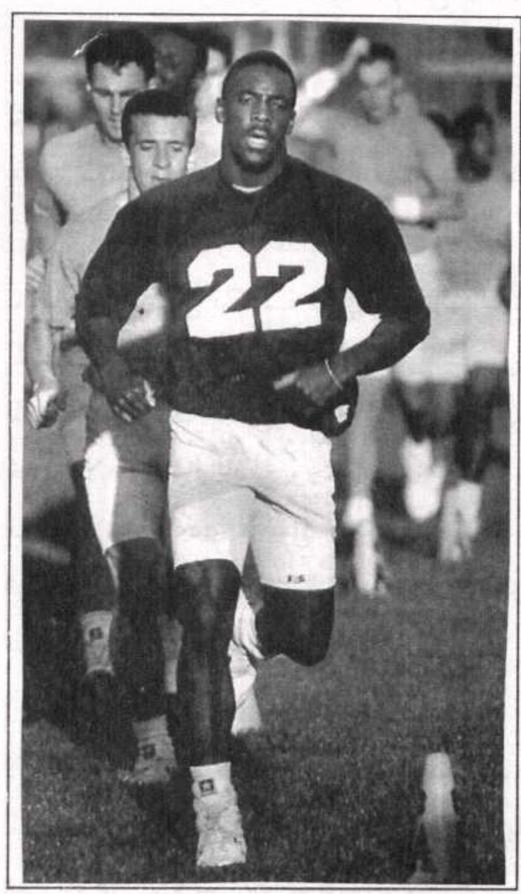
شكل رقم(٣)
البداية المبكرة جدا للتدريب والمنافسة تجعل الناشئ أكثر عرضة للاحتراق نظرا لعدم النضج النفسي لمواجهة ضغوط التدريب.

تشهد برامج التدريب الزيادة الكبيرة لحمل التدريب سواء بالنسبة للناشئين أو ذوى المستوى العالى. لقد أصبح من المألوف أن يتدرب الرياضى بواقع مرتين وربما أكثر فى اليوم، وأن هذا الجهد الكبير قد يستمر على مدار السنة كلها دون فترات توقف، أو أن فترات التوقف تكون قصيرة جدًا كما هو الحال فى برامج تدريب الألعاب مثل كرة القدم واليد والسلة، أو برامج تدريب الأنشطة الرياضية الأخرى مثل الجمباز، والسباحة ، والتنس.

وفى هذا المعنى يوضح «أبو العلا» ١٩٩٦ أن رياضة المستويات العليا التنافسية ارتبطت بشكل كبير - سواء على المستوى الأولمبى أو العالمى أو حتى المستويات المحلية - بضرورة زيادة شدة وحجم الأحمال التدريبية المستخدمة خلال برامج التدريب للرياضيين، مع الأخذ فى الاعتبار أن مستوى الإنجاز الرياضى الذى حققه البطل هو الذى يتحكم فى تحديد حجم وشدة حمل التدريب خلال المرحلة التالية من أجل تطوير المستوى، وبذلك أصبح المدرب ليس هو الذى يحدد درجة الأحمال التدريبية بقدر ما يفرضه عليه مستوى النتائج، فكلما ارتفع مستوى الإنجاز الرياضى زادت حاجة الرياضى إلى رفع مستوى الأحمال التدريبية لتحقيق نتائج أفضل، حتى بلغت الأحمال التدريبية درجات عالية أصبحت تمثل تحديًا صحيًا. . .

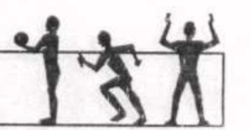
وهنا يجب التأكيد على أن هذا التحدى لايرتبط بالنواحى البيولوجية فحسب ولكن تأثيره ربما يكون أكثر على الصحة النفسية للرياضى.

إن التـدريب الرياضى فى جوهره عـملية تخطيط جيـد بين معـدل الجهـد والراحة وأثرها على أجهزة الجسم الفسيولوجية، وعندما يزداد حمل التدريب على حساب فتـرات الراحة المناسبة التى تسمح باستـعادة الشفاء واستجـماع القوى فإن ذلك يؤدى إلى التـعب والإجهـاد والألم. . وإذا أضـيف إلى ما سـبق إحسـاس الرياضى بالملل نتـيجة التكرار لأحـمال التدريب لفـترات طويلة فـإن ذلك يجعل الرياضى أكثر عرضة للاحتراق.



الزيادة الكبيرة لحمل التدريب واستمرار التدريب على مدار السنة كلها دون فترات توقف يزيد من مصادر الضغوط النفسية على الرياضى ويجعله أكثر عرضة للاحتراق الناتج عن التعب والملل.

ويساعد علـى حدوث الوجه السلبى لـزيادة حـمل التـدريب أن بعض المدربين/ الآباء يعتـقدون أن التدريب الأكثـر هو دائمًا الأفضل، وأن ساعـتين تفضل السـاعة وأربع ساعـات تفضل ساعـتين. . وهكذا . . وأن الحصول على فـترات راحة من التدريب لاستـجماع القوى هو نوع من التقصير . . ،ومن ثم قد يضطر الرياضى وخاصـة الناشئ إلى الاستمرار فى التدريب بالرغم من الإحـساس بالتعب، الأمر الذى يؤدى إلى هبـوط المستوى وأعراض التدريب الزائد التى تعتبر مؤشرًا لبداية الاحتراق.



لقد عبر الرياضيون كثيرًا على أن أهم أسباب احتراقهم هو عدم حصولهم على راحة كافية تسمح لهم بالاستشفاء واستجماع القوى بعد أحمال التدريب أو عقب المنافسة.

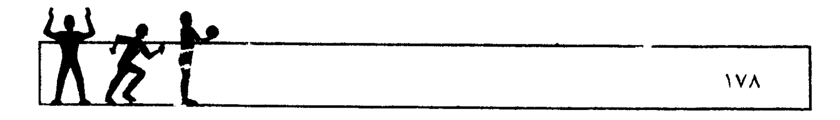
الاهتمام الزائد بالمكسب أكثر من الاهتمام بالرياضى:

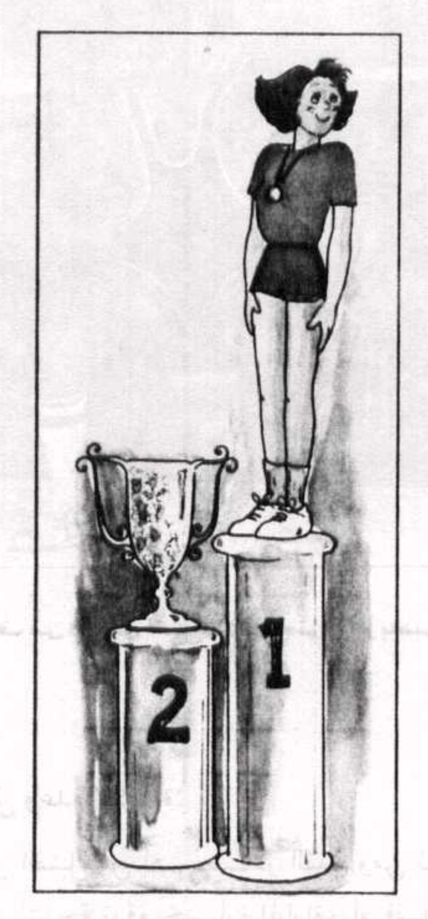
يعتبر التركيز الزائد على المكافأة وضرورة المكسب والفوز من العوامل التى تزيد الضغوط النفسية على الرياضى وخاصة الناشئ . . وتتزايد هذه المشكلة حدة عندما نتعامل مع الرياضى كوسيلة لتحقيق المكسب ولانهتم بحاجاته.

إنه من منظور الإعداد النفسى والصحة النفسية للرياضى يجب الاهتمام أولا بالرياضى ثم يأتى المكسب فى المرحلة التالية. . وذلك لا يعنى التقليل من قيمة المكسب أو الفوز، حيث إن الهدف المباشر من الاشتراك فى أى مسابقة هو تحقيق المكسب . . ولكن الشىء الهام المتفق عليه أن الطريق الصحيح للمكسب يتم من خلال الاهتمام بالرياضى وحاجاته، ومن هنا تظهر أهمية تقدير الجهد الذى يبذله الرياضى على نحو لا يقل أهمية عن المكسب والفوز. .وخاصة أن الكثير من الرياضيين أوضحوا أن أفضل أوقاتهم فى الرياضة هى فترات الكفاح والإعداد للمنافسة وليست لحظة الفوز ذاتها.

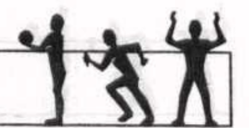
إن الاهتمام الزائد بالنتائج يكون نتيجته عادة مكافأة عدد قليل من الرياضيين لأن الفوز والبطولة من نصيب عدد محدود، الأمر الذى يعنى أن الرياضة تمثل للكثير من الرياضيين خبرة إحباط ومن ثم زيادة الآثار النفسية السلبية التى تساعد على تعرض الرياضى للاحتراق.

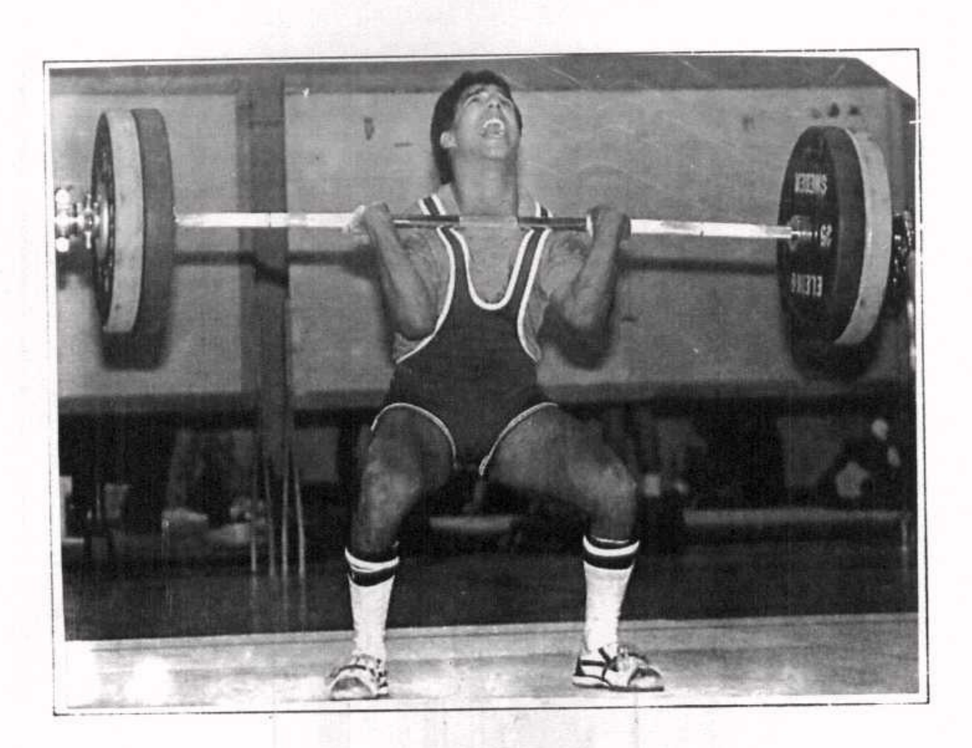
والخلاصة أنه من الأهمية أن يوجه الاهتمام للرياضى أولاً ويأتى المكسب فى المرتبة التالية حتى يتحقق المكسب الحقيقى. . كذلك من الأهمية أن يؤخذ فى الاعتبار أن المكسب ليس هو الشىء الوحيد الهام. . . ولكن الكفاح من أجل المكسب وتقدير الجهد هو الأكثر أهمية.





يجب أن يوجه الاهتمام أولاً للرياضى، ويأتى المكسب فى المرحلة التالية كمدخل مهم لمواجهة الضغوط النفسية للرياضى.



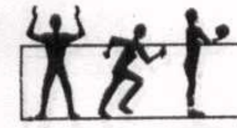


الخوف من الفشل أحد أسباب احتراق الرياضى

الخوف من الفشل وعدم الكفاءة:

يعتبر الخوف من الفشل من أهم مصادر القلق ومن ثم الضغوط النفسية، ويحدث الخوف المباشر نتيجة توقع خسارة المباراة، أو فقدان بعض النقاط أثناء المسابقة ، أو ضعف الأداء أثناء المنافسة. . .إلخ.

ويحدث الخوف من عدم الكفاءة عندما يدرك الرياضى أن هناك نقصًا معينًا فى استعداداته سواء من الجانب البدنى أو الذهنى فى مواجهة المنافس أو المسابقة ويتركز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضى يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدى إلى عدم رضائه عن نفسه.



والواقع أن كلاً من الخوف من الفشل أو الخوف من عدم الكفاءة يمثلان نوعا من الضغط النفسى حيث إنهما يعكسان عدم شعور الرياضى بالأمان لمفهومه لذاته Self - Conept، أو تقديره لذاته Self - Esteem، وتبدو مظاهر ذلك فى سيطرة التفكير السلبى على الرياضى مثل :

- ماذا يقول الآخرون عندما أخسر هذه المباراة؟
- أنه يصعب على مواجهة مدربى وزملائى فى الفريق إذا خسرت المباراة.
- أجد صعوبة فى تعبئة طاقتى وبذل أقصى مجهود.
- أشعر بنقص واضح فى الاستعداد البدنى.
- أفتقد إلى التركيز الجيد قبل المنافسة أو أثناء المباراة.

لقد توصل الباحثون إلى وجود دافعين أساسيين للنجاح والتفوق هما: دافع الخوف من الفشل Fear Of Failur، ودافع الرغبة فى النجاح Desire Success والرياضى الذى يسعى للتفوق خوفًا من الفشل ببذل الجهد، ويؤدى على نحو جيد نظرًا لأن الفشل شيء صعب عليه يحاول تجنبه .. أما الرياضى الذى يسعى إلى التفوق رغبة فى النجاح فإنه يبذل الجهد ويسعى إلى التفوق لأنه يعرف قيمة وفضل النجاح.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن دافع الرغبة فى النجاح هو الأكثر ملائمة لتحقيق الأداء الأقصى، بينما الخوف من الفشل يقود اللاعب إلى اللعب بهدف عدم الخسارة أو تجنب الهزيمة، بدلاً من اللعب بهدف تحقيق المكسب أو الفوز. وهناك فرق بينهما حيث إن الخوف من الفشل إذا زاد بدجة كبيرة وتمكن من الرياضى فإنه يقيد من مقدرته على الأداء الجيد ويؤدى إلى جمود فى أدائه.

ومن ذلك على سبيل المثال أن لاعب التنس الذى يخاف من الفشل ينعكس ذلك فى أسلوب أدائه فيحاول أن يؤدى المهارات المأمونة النتائج، وبدلاً من أن يؤدى الإرسال الساحق بقوة نجده يؤدى الإرسال مع الحذر الشديد من حدوث الخطأ. وبالرغم من أن هذا الأسلوب قد يناسب الرياضيين المبتدئين، فإنه غير مناسب لرياضى المستوى العالى حيث إنه يفضل أن يتميز أداؤهم بالمبادرة والضغط على المنافس حتى يحقق النجاح.

كما تجدر الإشارة هنا إلى أن أحد مصادر الخوف التى تزيد من الضغوط النفسية على الرياضى هو الخوف من الإصابة التى تحدث خلال المنافسة سواء للاعب نفسه، أو للمنافس، وهذا النوع من المخاوف يكون أكثر حدوثا فى الأنشطة الرياضية التى تتميز بزيادة درجة الاحتكاك الجسمانى مثل المصارعة والملاكمة، أى أن هذا النوع من المخاوف لدى الرياضى يزداد تبعًا لارتفاع احتمال حدوث الإصابة فى الرياضة التى يمارسها.

وضع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضى:

نظرًا لزيادة الاهتمام بالمكسب والفوز فإنه غالبًا ما تقترح أهداف من قبل الرياضى - المدرب تزيد عن قدرات الرياضى، ومن ثم يصعب تحقيقها بالرغم من جدية التدريب وبذل الجهد، الأمر الذى يجعل الرياضى أكثر عرضة لظاهرة التدريب الزائد أملاً فى تحقيق هذه الأهداف، وعندما يفشل يصبح أكثر تعرضا للضغوط النفسية السلبية التى تؤدى إلى الاحتراق.

أنه من الأهمية ألا يخلط المدرب/ الرياضى بين ما هى قدراته ، وما يريد أن يكون عليه حتى يتم وضع أهداف واقعية ولكن الحاصل أن هناك أسبابًا عديدة تؤدى إلى وضع أهداف للرياضى تفوق قدراته من هذه الأسباب ما يلى:

* رغبة الرياضى فى الحصول على المكافأة نظير الفوز، تدفعه إلى وضع أهداف تكفل المكسب بالرغم من أنها تفوق استعداداته وقدراته.
* غالبًا ما يقترح المدربون أو المهتمون بأداء اللاعب مثل الآباء - أهدافًا تفوق (خاصة الناشئين).
* يحدث أن تقترح أهداف أكثر من قدرات الرياضى؛ نظرًا لأن المدرب والرياضى يفتقدان إلى المعلومات الكافية حول قدرات الرياضى، أو قدرات المنافس وظروف المنافسة .
* يحدث أن يحقق الرياضى تقدمًا سريعًا فى بعض مراحل الأداء كما هو الحال فى المسابقات الرقمية، ويتوقع أن يستمر هذا المعدل فى الفترات التالية بالرغم من صعوبة ذلك.

عدم التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات الحياة اليومية:

سبق أن أوضحنا أن التدريب الزائد يعنى زيادة الحمل الكلى الذى يؤديه الرياضى عن قدراته، ومفهوم الحمل الكلى هنا يتسع ليشمل أنواع الضغوط المختلفة التى قد يتعرض لها الرياضى وأعباء العمل التى يقوم بها إضافة إلى حمل التدريب. ومن ذلك على سبيل المثال الضغوط المرتبطة بالدراسة والنجاح فى الامتحانات إذا كان الرياضى طالبًا . . فالتدريب الرياضى يتطلب المزيد من الوقت والجهد ، وكذلك الحال التفوق الدراسى، كما أن كلا منهما يمثل نوعًا من الاختبار أو الامتحان، لذلك كثيرًا ما يعانى الرياضى من كيفية التوفيق بين متطلبات التدريب ومتطلبات النجاح الدراسى، حيث إنه قد يؤدى التدريب مرتين فى اليوم، وقد يمضى ساعات طويلة من الليل للاستذكار ومن ثم يزداد العبء البدنى والنفسى على أجهزة جسمه المختلفة. . ويتوقع أن تزداد هذه المشكلة تأثيرًا على الرياضى خلال فترة الامتحانات الدراسية أو المسابقات الرياضية ، ولذلك فإن الرياضى يكون أثر عرضة للاحتراق خلال هذه الفترة نظرًا للجهد الذهنى والتركيز المطلوبين فى الدراسة ، وكذلك الجهد والتركيز المطلوبين فى التدريب الرياضى، الأمر الذى يؤكد على ضورة مرعاة الجهاز الفنى والمدرب لحاجات الرياضى خلال هذه الفترة وأهمية تخفيض أحمال التدريب خلال فترة الامتحانات من ناحية، ومساندة ودعم الرياضى للتغلب على مثل هذه الصراعات المتوقعة من ناحية أخرى.

ضعف الاتصال بين المدرب واللاعب:

يؤدى أسلوب الاتصال السلبى للمدرب مع الرياضى إلى زيادة الضغوط النفسية وتكوين اتجاهات سلبية للرياضى نحو المدرب . . حيث عبر الكثير من الرياضيين وخاصة الناشئين على أن أسلوب المدرب يعتبر أحد المصادر الهامة لزيادة الضغوط النفسية السلبية.

وأهم خصائص المدرب الذى يستخدم الأسلوب السلبى فى الاتصال مع الرياضيين أنه كثير النقد . . نادرًا ما يقدم التشجيع وحتى إذا قدمه للرياضى يتبعه بتعليقات سلبية، ودائمًا يقيم الرياضيين بدلاً من توجيههم، عندما يخطئ الرياضى

فإنه يلومه أكثر من تزويده بالمعلومات حول تصحيح أخطائه. . يتميز بعدم اتساق السلوك، نظرته إلى اللاعب أن يستمع للمدرب وليس مطلوب من المدرب أن يستمع للاعب، عدم فهم أسس استخدام المكافأة. . .إلخ. إن أسلوب التعامل مع الرياضيين هو الأسلوب المسيطر الذى يتلخص فى اتخاذ القرارات وعلى الرياضيين الاستجابه لتعليماته وأوامره.

والخلاصة أن المدرب الذى يستخدم أسلوب الاتصال السلبى يضعف من ثقة الرياضى فى نفسه، ويفقد الثقة والمصداقية من قبل اللاعبين فى التعامل معه والتعبير عن مشاكلهم، فضلاً عن تحول خبرة ممارسة الرياضة إلى خبرة سلبية، وليس خبرة استمتاع. .

الوعى بالنتائج السلبية لضغوط التدريب:

يمثل تفسير الرياضى للضغوط التى يتعرض لها وخاصة التدريب الزائد عنصرًا هامًا فى حدوث الاحتراق.

لقد أوضح الكثير من الرياضيين أن سبب انسحابهم من الرياضة يرجع إلى الضغوط الكثيرة التى يتعرضون لها، وأنهم لا يحصلون على المتعة. وأنهم يستجيبون لهذه الضغوط بشكل سلبى مثل الشعور بالخوف من الفشل، القلق، والإحباط ، والاكتئاب. .

ويأتى فى مقدمة الأسباب التى عبر عنها معظم الرياضيين شعورهم بالضغط من المدرب والآباء من أجل ارتفاع مستوى الأداء . . الأمر الذى يؤدى إلى التدريب العنيف جدًا ولفترة طويلة على حساب مصادر أخرى عديدة تحقق لهم الاستمتاع.

وفى دراسة قام بها «سيلفا» Silva ١٩٩٠ أظهرت أن خبرة الاحتراق تحدث بواقع مرة أو مرتين خلال العمر التدريبى. . وأنها أكثر حدوثًا فى نهاية الموسم التدريبى وأن حوالى ٥٠٪ من الرياضيين يواجهون هذه الخبرة السلبية التى تعتبر من وجهة نظرهم أسوء خبرة نفسية فى التدريب .

كما أوضح الرياضيون أن أسباب الاحتراق ترجع إلي:

- التعب البدنى الشديد.
- عدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء واستجماع القوى من ضغوط المنافسة.
- عدم القدرة على مواجهة الضغوط.
- الإحباط الناتج عن محاولة إرضاء الآخرين المدرب - الآباء - الزملاء - الجمهور ... إلخ.

وفى دراسة أخرى قام بها «وينبرج» Weinbergوجولد Guld ١٩٩٥ توصل إلى أن أهم أسباب احتراق الرياضى كما عبر عنها الرياضييون ما يلى:

- زيادة ضغوط التدريب والمنافسة.
- عدم الاستمتاع بالتدريب - أو المنافسة.
- توقع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضى.
- الاستجابات السلبية لضغوط التدريب.
- زيادة الشعور بالخوف - ارتفاع القلق - الإحباط.
- الوعى بالنتائج السلبية المترتبة عن التدريب الزائد.
- عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضى استعادة الشفاء واستجماع القوى بعد ضغوط المنافسة.

تشخيص مظاهر الاجهاد الانفعالى واحتراق الرياضى:

هناك مصادر عديدة يمكن الاستعانة بها لمعرفة مظاهر احتراق الرياضى وهى مفيدة لكل من المدرب أو الأخصائى النفسى الرياضى نلخص أهمها فيما يلى:

- الأعراض النفسية - الفسيولوجية - الأداء.
- التقرير الذاتى للرياضى عن حالته التدريبية.
- المقاييس النفسية.
- تقرير المدرب عن حالة الرياضى التدريبية.

الأعراض النفسية ـ الفسيولوجية ـ الأداء:

يلخص «وينبرج» Weinberg و«جولد» Gould ١٩٩٥ خصائص أعراض الاحتراق النفسي فيما يلى:

* الإنهاك البدنى والانفعالى ويتضح ذلك فى:

ـ عدم الاهتمام.

ـ نقص الطاقة.

ـ قلة الحماس.

ـ ضعف الثقة فى النفس.

* يحدث كنتيجة للإنهاك البدنى والانفعالى زيادة الاستجابات السلبية للرياضى نحو نفسه والتدريب والآخرين.

* يحدث كنتيجة لاستمرار الضغوط التى يتعرض لها الرياضى فترة طويلة ما يلى:

ـ انخفاض معدل الإنجاز.

ـ انخفاض تقدير الذات.

ـ زيادة الشعور بالخوف من الفشل.

ـ الاكتئاب.

ـ نقص الجهد المبذول.

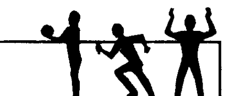
ـ هبوط فى المستوى.

ويوضحان أن كلاً من الاحتراق، والتدريب الزائد ذاتا طبيعية بدنية ونفسية حيث إن بعض الأعراض الشائعة للتدريب الزائد تشمل التعب البدنى، الإنهاك الذهنى، سرعة الإثارة، الاكتئاب، عدم المبالاه، اضطرابات النوم ـ بينما أعراض الاحتراق تتضمن عدم الاهتمام، عدم الرغبة فى اللعب ، الإنهاك البدنى والذهنى، الاكتئاب ، وزيادة القلق.

ويبين كل من «هاكنى» Hackny و« بيرلمان» Perlman و«نوواكى» Nowaki ١٩٩٠ خصائص التدريب الزائد والاحتراق كما هو موضح بالجدول(٧/ ١).

جدول (١/٧) علامات وأعراض التدريب الزائد والاحتراق

التدريب الزائد **Over Training**	الاحتراق **Burnout**
* عدم المبالاه.	* فقدان الرغبة في اللعب.
* الخمول (الكسل).	* عدم الاهتمام بالتدريب.
* اضطرابات النوم.	* اضطرابات النوم
* نقص الوزن.	* الإنهاك البدني والذهنى.
* زيادة معدل النبض(الراحة وبعد المجهود)	* انخفاض تقدير الذات.
* آلام العضلات.	* الصداع.
* تغيرات في الناحية المزاجية.	* تغيرات في الناحية المزاجية.
* زيادة ضغط الدم في الراحة.	* اختلال في التوافق الحركى.
* اضطرابات المعدة.	* تغيير في القيم والمعتقدات
* تأخر الاستشفاء بعد المجهود.	* الاغتراب النفسى
*فقدان الشهية.	* زيادة القلق.
* زيادة القابلية لحدوث المرض - أو الإصابات .	* زيادة القابلية لحدوث المرض أوالإصابات.



ويميز «هنشن» Henschen ١٩٩٣ بين كل من الأعراض النفسية والفسيولوجية للتدريب الزائد والإجهاد النفسى على النحو التالى:

جدول (٧/٢) الأعراض النفسية والفسيولوجية للتدريب الزائد والإجهاد النفسى

الأعراض النفسية Psychological	الأعراض الفسيولوجية Physialogical
* اضطرابات النوم. * نقص الثقة في النفس. * عدم المبالاه. * القابلية السريعة للإثارة والنرفزة. * عدم التوازن الانفعالي والدافعي. * زيادة (الملل - الضجر - السأم) لفترات طويلة. * فقدان الشهية. * التعب. * الاكتئاب. * زيادة القلق. * الغضب - العدوان. * تغيير سلبي في التفاعل مع الآخرين. * زيادة إدراك الإنهاك البدنى والذهنى والانفعالى. * نقص تقدير الذات.	* ارتفاع معدل نبض القلب وقت الراحة وبعد المجهود. * ارتفاع معدل ضغط الدم (الانقباض) في الراحة، مع انخفاض حاد للضغط الانبساطي. * تأخر عودة النبض لحالته الطبيعية. * ارتفاع معدل التمثيل القاعدى. * ارتفاع درجة حرارة الجسم. * نقص وزن الجسم. * صعوبة التنفس. * ألم العضلات والتعب العضلي المزمن. * زيادة إصابات البرد والجهاز التنفسى. * نقص القدرة الهوائية القصوى. * نقص الجليكوجين في العضلات. * زيادة عدد الكرات البيضاء في الدم. * في بعض الأحيان وجود زلال في البول.

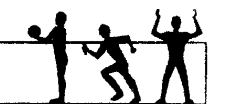
وعلى ضوء ما سبق يبـدو أن هناك أعراضًا فسيولوجية ونفسية، الأمر الذى يؤكد على أهمية التعاون بين الطبيب أو الأخصائى الرياضى الفسيولوجى Exer-cise Physiologist والأخصائى النفسى الرياضى Sport Psychologist ، بالرغم من أهمية دور المدرب للرياضى أو الفريق فإن كثيرا ما يهمل رأيه وهذا خطأ كبير، حيث إن المدرب هو الشخص الأول عادة الذى يستمع لشكوى اللاعب سواء من الناحية البدنية او الانفعالية. لذلك فمن الأهمية التأكيد هنا على الدور المتكامل لكل من المدرب مع الأخصائى الرياضى الفسيولوجى أو الأخصائى النفسى الرياضى.

ويوضح «ليفن» Levin ١٩٩١ أن الاهتمام بالأعراض الفسيولوجية وحدها لمعرفة أعراض التدريب الزائد لم تلق نجاحًا كبيرًا بسبب الفروق الفردية الكبيرة بين الرياضيين، إضافة إلى أن معظم المؤشرات الفسيولوجية تحدث فى مرحلة متأخرة من التدريب الزائد مما يقلل من فائدتها فى التشخيص.

ويتفق مع المعنى السابق «كاليستر» Callister وآخرون ١٩٨٩ حيث يؤكدون على أهمية استخدام مقاييس الأداء Performance Measures كمؤشر أكثر فائدة يعكس مظاهر التدريب الزائد قبل ظهور الأعراض الفسيولوجية.

إن الاتصال الوثيق بين المدرب وكل من الأخصائى الفسيولوجى والنفسى يساعد فى معرفة جوانب الأداء الهامة تتضمن قياسات القوة والسرعة، فترة الاستشفاء بعد المجهود، الهبوط فى مستوى الأداء بالرغم من زيادة التدريب (عندما يكون نتيجة غير مخططة لحمل التدريب).

ويؤكد «ليفن» Levin ١٩٩١ أن الأعراض النفسية تعتبر المؤشرات الأكثر حساسية للتدريب الزائد، ومن هذه الأعراض النفسية : عدم المبالاه، التعب، الغضب، الاكتئاب.



التقرير الذاتى للرياضى عن حالته التدريبية:

ربما أقوى مصدر للمعلومات حول التدريب الزائد يمكن الحصول عليه من الرياضى مباشرة، لذلك فإن التقرير الذاتى للرياضى لمشاعره نحو التدريب الزائد يجب أن تؤخذ على محمل الجد، ومن ذلك ما يوضحه الرياضى من التعب، مشاعر الدافعية، زيادة إدراك الإنهاك، الغضب أو الأمراض. . . . إلخ.

ويؤكد «ليفن»Levin ١٩٩١ من خلال عمله المكثف فى مجال التوجيه للرياضيين أن الرياضيين غالبًا يكونون أكثر وعيا وإدراكا بالأعراض الانفعالية والسلوكية للتدريب الزائد قبل ظهور الأعراض الفسيولوجية للتدريب الزائد. وبناء على ذلك فإن التقرير الذاتى للرياضى Athete's Self - Report يجب أن يكون الوسيلة الأولى والهامة لمعرفة أعراض التدريب الزائد.

عندما يؤخذ التقرير الذاتى للرياضى على نحو جاد فإنه يمكن الحصول على معلومات مفيدة تتعلق بكيف يفسر - أو يدرك الرياضى بيئة التدريب عامة، والتدريب الزائد خاصة. وكما سبق أن أوضحنا فى نموذج «سميث» عن الاحتراق النفسى Smith Model Of Burnout ١٩٨٦ أن الجانب المعرفى يلعب دورا هاما فى ظهور الاحتراق للرياضى، ويعنى به كيف يفسر أو يدرك الرياضى التدريب الزائد، وأن ذلك يختلف من رياضى إلى آخر تبعًا للخصائص الشخصية من ناحية، وتبعا للدوافع المميزة للرياضى من ناحية أخرى، ومن ثم فإن التقرير الذاتى للرياضى يعبر عن الفروق الفردية بين الرياضيين فى مقدرتهم على مواجهة أو التغلب على الآثار السلبية للتدريب الزائد. وأن تفسير الرياضى لبيئة التدريب يمثل عنصرا هاما لكيفية التعامل والإرشاد النفسى بالنسبة له.

هذا، وتعتبر الوسيلة العملية جدًا لجمع بيانات التقرير الذاتى للرياضى أن يتم ذلك من خلال كراسة للتدريب شكل(٦/٧) حيث تشمل تسجيل أفكار، ومشاعر وسلوك الرياضى فى التدريب والمنافسة.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن بناء واستخدام هذه الطريقة يتباين كثيرا حسب المواقف، وبعض اللاعبين يستخدمون كراسة التدريب كوسيلة خاصة لتحقيق فهم أفضل لردود أفعالهم لمواقف التدريب والمنافسة المختلفة. وبينما بعض اللاعبين الآخرين يشعرون بالرضا عند استخدام كراسة التدريب كوسيلة لتسهيل الاتصال مع المدرب أو الأخصائى النفسى بالنسبة لمهارات التدريب العقلى.

التاريخ :

ساعات النوم : النبض من الراحة :

الشهية : الإحساس العضلى :

الخطة قبل التدريب

المسافة :

السرعة :

واجبات خاصة :

الاتجاهات قبل التدريب : كيف تقيم دافعيتك؟

١	٢	٣	٤	٥
عدم الرغبة الشديدة				الرغبة الشديدة

أهداف عقلية للتدريب :

١ ـ

٢ ـ

التعليق بعد التدريب

مستوي الطاقة: ما هو مستوي الطاقة التي تشعر بها؟

١	٢	٣	٤	٥
طاقة منخفضة جدًا				طاقة مرتفعة جدًا

لماذا ؟

الأداء : كيف كان التدريب، الاستشفاء من الجهد ، الإحساس بدرجة الصعوبة؟

الحديث مع الذات: ماذا كنت تقول لنفسك أثناء التدريب؟

الأهداف: هل حققت أهدافك من التدريب؟

١	٢	٣	٤	٥
لم أحقق الاهداف		حققت ٥٠٪ من الأهداف		حققت ١٠٠٪ من الأهداف

أذكر علي الأقل انجاز إيجابي واحد من تدريب اليوم.

شكل (٧/٧) نموذج التقرير الذاتي للاعبي الجري

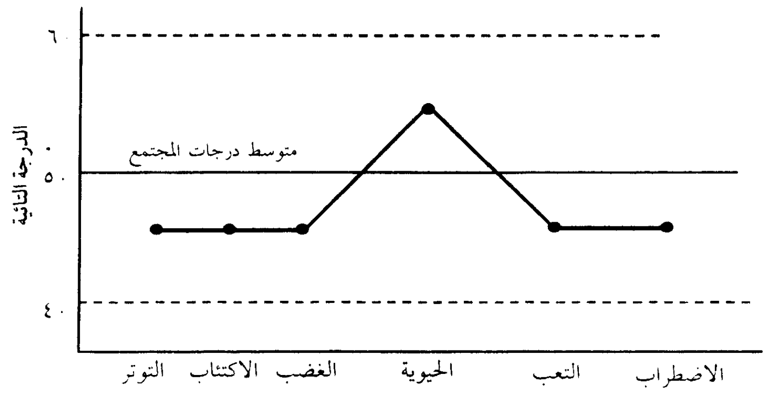
المقاييس النفسية:

توجد بعض المقاييس النفسية المقننة والتى وضعت خصيصًا لمعرفة الخصائص الشخصية التى يتميز بها الرياضيون من ذلك على سبيل المثال مقياس «بروفيل الحالات المزاجية» Profile Of Mood States الذى وضعه مورجان Morgan وزملاؤه.

لقد حاول «مورجان» Morgan وزملاؤه ١٩٨٧ بحث العلاقة بين التدريب الزائد والحالات المزاجية النفسية حيث تم تطبيق المقياس على ٤٠٠ سباح أثناء مراحل مختلفة من موسم التدريب والمنافسة وبعد تحليل البيانات من دراسات أجريت لفترة عشر سنوات، أظهرت النتائج أن اضطرابات الحالة المزاجية تزداد مع زيادة شدة وحجم التدريب، وهذا الاضطراب فى الحالة المزاجية تتضمن زياد فى درجة الاكتئاب، الغضب ، التعب ، مقابل النقص فى الحيوية.

كذلك أظهرت النتائج أن هناك بروفيلا نفسيًا للحالة المزاجية يميز الرياضيين الناجحين ، يختلف عن الرياضين غير الناجحين، حيث يوضح الشكل (٨) أن الرياضيين الأكثر نجاحا يسجلون درجات أعلى فى صفة الحيوية Vigor، ودرجات منخفضة فى التوتر Tension، والاكتئاب Depression، التعب Fatigue، الاضطراب Confusion، وذلك مقارنة بالدرجة المتوسطة للمجتمع ولكن لوحظ أن اضطرابات الحالة المزاجية تزداد تحت تأثير أحمال التدريب الشديدة خاصة عندما تستمر فترة طويلة. بمعنى يتوقع زيادة درجات التوتر، الاكتئاب، التعب، الاضطراب، الغضب، مقابل انخفاض درجة الحيوية.

وعلى ضوء ما سبق يمكن الاسترشاد بمثل هذه المقاييس النفسية لمعرفة خصائص الحالة المزاجية التى يتميز بها الرياضى وعندما تميل الحالة المزاجية نحو الاتجاه السلبى يعنى ذلك أن الرياضى يعانى من أعراض التدريب الزائد ويصبح أكثر عرضة لحدوث ظاهرة الاحتراق.



شكل (٨/٧) بروفيل الصحة النفسية الإيجابى الذى يميز الرياضيين الناجحين، ويتوقع أن يتخذ الشكل العكسى عند حدوث التدريب الزائد.

تقرير المدرب عن حالة الرياضى التدريبية:

يكون المدرب عادة فى أفضل موقف للتعرف على أسباب التدريب الزائد الكامنة. ويبدو أن رياضى الصفوة ـ ذوى المستوى العالى ـ يكون لديهم وعيا لمشكلات التدريب الزائد. . ويزداد أهمية دور المدرب بالنسبة للرياضات الفردية حيث المطلوب أن يصل الرياضى إلى حالة الأداء المثلى (الفورمة الرياضية) خلال المسابقات التى يعد لها خلال الموسم التدريبى، وهنا تظهر الفروق الفردية الواضحة لذلك فإن مدربى الأنشطة الرياضية وخاصة الفردية ذات طابع التحمل يجيدون معرفة مظاهر التدريب الزائد وكيف يمكن التغلب عليها. هذا ويساعد المدرب فى معرفة أعراض التدريب الزائد أن يحرص على تدوين تقارير حالة لكل لاعب خلال رحلة التدريب وأثناء المنافسات المختلفة . ويفيد فى ذلك مقارنة المدرب بين التقرير الذى يسجله عن الرياضى والتقرير الذاتى الذى يكتبه الرياضى عن نفسه ثم مقارنة ذلك بمستوى الأداء الفعلى للرياضى.

قياس الاحتراق في المجال الرياضي:

ربما أفضل طريقة لدراسة ظاهرة الاحتراق فى الرياضة هو تحديد الأشخاص الذين تركوا الرياضة نظرًا لشعورهم بالاحتراق فعلا، ثم مقارنتهم بالأشخاص الآخرين الذين يستمرون فى الرياضة والنشاط البدنى. وبالرغم من صعوبة تحديد هؤلاء الصنف من اللاعبين، فإن هناك صعوبة أخرى لا تقل أهمية وهى أن العديد من اللاعبين هم يعانون فعلاً من مظاهر الاحتراق ولكنهم يستمرون فى الرياضة

لأسباب عديدة مثل رغبة فى الحصول على المكافأة المالية، أو الاحتفاظ بالوضع البريق الاجتماعى، وربما نتيجة ضغوط أخرى من الآباء أو المدربين . . لذلك فإن جهوداً كبيرة يجب أن تبذل لتطوير أساليب القياس لهذه الظاهرة.

ويعتبر المقياس الأكثر شيوعًا وقبولاً لقياس الاحتراق هو قائمة الاحتراق «لماسلاش» ١٩٨١ Maslach Burnout Inventory والتى تقيس كل من التكرار Ferguency والشدة Intensity لمشاعر الاحتراق.

لقد توصل كل من «ماسلاش» Maslach و«جاكسون» Jackson ١٩٨١ إلى ثلاثة مكونات هامة للاحتراق:

الإنهاك الانفعالى: Emotional Exhaustion

ويهتم هذا المكون بتقييم مشاعر الانفعالات الزائدة، والإنهاك .

فقدان الإحساس بالشخصية (تبدد الشخصية): Depersonalization

يقيس هذا المكون الاستجابات التى تتميز بالاقتصاد إلى المشاعر وعدم التفاعل الشخصى مع الناس الآخرين . . وهى حالة فيها يفقد الشخص إحساسه بحقيقته والآخرين ، فكل شيء يبدو كالحلم، وأفعال الذات والآخرين تراقب بنوع من عدم الاهتمام واللامبالاه.

الإنجازات الشخصية: Personal Accomplishments

يقيس الشعور الكفاية Competence والإنجاز الناجح فى عمل معين مع الناس. هذا ، والمشاعر المنخفضة للإنجاز غالبًا ما تظهر فى إدراك الشخص افتقاده إلى القدرة والتحكم فى الموقف.

وقد استخدمت «قائمة الاحتراق لماسلاش» فى العديد من المهن التى تتميز بزيادة الضغوط مثل التمريض - المحاماه - الطب، ضباط الشرطة. . .إلخ. وقد ثبت نجاحها خاصة فى مجال مهنة التدريس حيث إن طبيعة العمل فى هذه المهنة يتطلب ساعات طويلة، إنفاق الكثير من الطاقة الذهنية والانفعالية، فضلاً عن توقع إنجاز عالى من قبل المديرين، والآباء، ويبدو أن وجه الشبه كبير بالنسبة لهذه الضغوط التى يتعرض لها العاملون فى مهنة التدريس، وبين أداء كل من المدرب أو

الرياضي حيث إنهما يتعرضان لضغوط مماثلة كنتيجة لتأثير المنافسة الرياضية، ومع ذلك فإن العديد من البحوث التي اهتمت بدراسة الاحتراق في الرياضة اعتمدت على نموذج الاحتراق الرياضي الذي قدمه سميث وسبق الإشارة إليه، وبناء على ذلك عدل بعض الباحثين «قائمة الاحتراق لماسلاش» لتلائم المجال الرياضي، ومنهم على سبيل المثال وينبرج Weinberg و «ريتشاردسون» Richardson ١٩٩٠ جدول (٧/ ٣).

جدول (٣/٧) نموذج لمقاييس الاحتراق في الرياضة

من فضلك اقرأ كل عبارة بعناية وقرر مدي انطباقها علي مشاعرك من حيث تكرارها (١ ـ ٧) أو قوتها (١ ـ ٧).

مدي التكرار.

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
لاتحدث إطلاقًا						تحدث كثيرًا جدًا

مدي القوة.

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
لاتحدث إطلاقًا						تحدث كثيرًا جدًا

مدي التكرار
١ ـ ٧
مقدار القوة
١ ـ ٧

١ ـ ــــ ــــ أشعر أنني أتعامل مع اللاعبين والمدربين كأشياء جامدة.
٢ ـ ــــ ــــ أشعر أن المدربين واللاعبين يلومونني علي بعض مشاكلهم.
٣ ـ ــــ ــــ التعامل مع اللاعبين والمدربين شيء مجهد حقًا.
٤ ـ ــــ ــــ أشعر أنني أمتلك طاقة كبيرة جدًا.

* معدل من «وينبرج Weinberg وريتشاردسون Richardson ١٩٩٠.

احتراق المدرب الرياضى:

بالرغم من آن ظاهرة الاحتراق نشأت مبكرًا منذ السبعينات فى مجال ضغوط العمل فإن انتشار هذه الظاهرة فى مجالات مختلفة ومنها الرياضة يعتبر حديثًا نسبيًا ، وعلى ضوء ذلك يلاحظ أن عدد البحوث التى أجريت عن الاحتراق فى الرياضة تعتبر محدودة، ويعتبر البحث فى هذا المجال ما زال بكرًا وخاصة فى البيئة العربية.

وبالرغم من قلة البحوث فقد تضمنت دراسة ظاهرة الاحتراق كل من المدربين والرياضيين، وقد حرصنا فى هذا الكتاب أن نتناول ظاهرة احتراق الرياضى باعتبار أنها الأكثر دراسة واهتمامًا . . . ولكن من المناسب أن نشير هنا إلى ظاهرة احتراق المدرب.

إن القليل من الناس يعرفون حجم العمل الكبير المطلوب من المدرب إنجازه سواء قبل أو بعد أو أثناء المباراة فهو يعمل ساعات طويلة تحت ضغوط كبيرة. ويرى «كرول» Kroll و«جندرشيم» Gunderscheim ١٩٨٢ أن المدربين هم أكثر عرضة لحدوث الاحتراق ويرجع ذلك للأسباب التالية:

- ضغوط من أجل المكسب.
- تداخل وتعارض الإدارة وأولياء الأمور.
- مشكلات ترتبط بالنظام.
- تعدد الأدوار المطلوبة منه.
- الالتزام بالسفر لفترات كثيرة.
- العمل لفترات طويلة.

لقد عبر عن المعنى السابق المدرب الأمريكى الشهير «ديك فيرميل» Dick Vermeil عندما أوضح أن سبب اعتزاله هو الاحتراق الناتج عن العمل اليومى لفترات طويلة حوالى ١٤ ساعة، والضغوط الشديدة من أجل الفوز ، وفى الحقيقة فإن الكثير من المدربين يشاركون هذا المدرب تلك المشاعر.

وتشير نتائج البحوث الخاصة بالاحتراق للمدربين إلى أن الإناث أكثر عرضة للاحتراق من الذكور وفقًا لنتائج دراسة «هاجرتى» Haggerty ١٩٨٢، « ميربرج» Mayerberg ١٩٨٤. بينما تشير دراسة «ويلسون» Wilson عدم وجود فروق بين الجنسين.

ولكن تتفق نتائج الدراسات مثل «ديل»Dale وآخرون ١٩٨٩ و «تايلور» Taylorوآخرون ١٩٩٠ على أن المدربين الأصغر سنًا يكونون أكثر عرضة للاحتراق من المدربين الأكبر سنًا، ويبدو أن المدربين الأكثر خبرة لديهم مهارات أفضل للتكيف مع ضغوط التدريب من المدربين الأقل عمر أو خبرة.

وتشير نتائج الدراسات إلى أن أسلوب التدريب Coaching Style له علاقة بالاحتراق ، ومن ذلك أن «ديل» Dale و «وينبرج» Weinberg ١٩٨٩ اكتشفا أن المدرب الذى يتبنى الأسلوب القيادى التى يهتم بالتوجه نحو الناس People Oriented يكون أكثر عرضة للاحتراق من المدرب الذى يهتم بالتوجيه نحو الهدف Goal Oriented والتسلطية.

أساليب الوقاية والعلاج للرياضيين من الإجهاد الانفعالي الزائد والاحتراق:

إن هدفنا الأساسى من إلقاء الضوء على ظاهرة احتراق الرياضى، هو معرفة الأساليب الملائمة لمساعدة الرياضى على الوقاية منها وكيفية مواجهتها..

ونستعرض هنا أهم الأساليب المقترحة لوقاية الرياضى من الاحتراق والتى يمكن تلخيصها فيما يلى:

- تخصيص فترات للراحة تسمح باستعادة طاقة الرياضى.
- الاهتمام بالرياضى أكثر من الاهتمام بالمكسب.
- الاهتمام بالأهداف القصيرة المدى.
- تطوير أهداف التحدى.
- تدعيم ثقة الرياضى فى نفسه.
- تحسين الاتصال بين المدرب واللاعب.
- الرعاية النفسية للرياضى بعد المنافسة.
- تعليم الرياضى المهارات النفسية للتعامل مع ضغوط التدريب.

تخصيص فترات للراحة تسمح باستعادة طاقة الرياضى:

إنه من الأهميـة لتحقيق الصـحة النفسـية والبدنية أن يحـصل الإنسان على فترات راحـة واستجمام من عناء العـمل المتواصل والضغوط المستـمرة. وقد فطن المهـتمـون فى مجـال العمل بذلك وخـصصـوا وقتًـا للأجازات السنوية أو نهـاية الأسبوع.

ولكن يلاحظ فى المنافسة الرياضية أن التـدريب يستمر على مدار السنة تحت ضغوط مستـمرة فى ضوء بعض المفاهيم الشائعة الخاطئـة وهى أن التدريب الأكثر هو الأفضل دائمًا ! ، وأن التوقف عن التدريب مـؤشر ضعف ! ! والنتيجة زيادة التعب البدنى والإنـهاك الذهنى والانفعالى، ويصبح الريـاضى عندئذ أكثر عرضة لحدوث الاحتراق.

وفى المقابل فإن إنقاص أحجـام أو شدة التدريب وربما التوقف بعض الوقت عن التدريب بغـرض الاستـجمام واسـتعادة الشـفاء واستـجمـاع القوى هو الحل الأفضل للتغلب على مظاهر التدريب الزائد والإجهاد أو الاحتراق الرياضى.

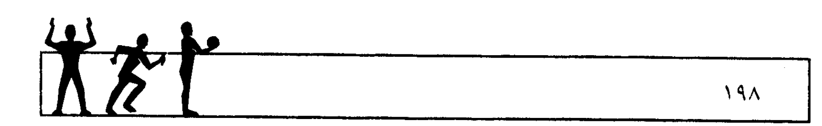
إن هناك أمثلة تطبـيقية عـديدة أكدت الأثر الإيجابى لإعطاء فتـرات الراحة للاعبـين على حل مشكـلة الإجهاد والاحـتراق . . . واسـتبدال ذلك بـحالة من الحماس والدافعية.

مثال: (١)

لاحظ المدرب «عماد» أن أعضاء فريق كرة السلة يعانون من أعراض التدريب الزائد والإجهاد خـلال الموسم التدريبى. قرر إعطائهم أجازة عن الـتدريب وعندما حضروا أبلغهم بتأجيل التدريب لمدة أسبوع . . وبعد أسبوع اجتمع بهم وأوضحوا جميعًا سعادتهم بهذه الأجازة وأصبح عطاؤهم فى التدريب أكثر قوة وحماسا ومن ثم تحسن أداؤهم.

مثال (٢):

اللاعب «عادل» مـتميـز فى الفريق، يشعـر بالذنب عندما يغـيب عن أحد جرعات التدريب،وبالرغم من شعوره بالتدريب الزائد والإجهاد فإنه يحضر جميع



جرعات التدريب، وقد أثر ذلك على هبوط مستواه سواء فى أداء الحمل أو أثناء المنافسة. إضافة إلى تعرضه لبعض الإصابات أو الأمراض.

أمكن من خلال التنسيق بين المدرب واللاعب فى الموسم التالى على عدم زيادة الضغوط على اللاعب وإعطائه فترات راحة مناسبة عندما يشعر بالتعب أو الإجهاد وقد آثر ذلك إيجابيًا على حالة اللاعب البدنية والنفسية وتطوير الأداء نحو الأفضل.

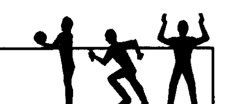
والخلاصة أن فترات الراحة والتوقف عن التدريب بغرض الاستشفاء واستجماع القوى من الأمور التى يجب أن يفرد لها اهتمامًا فى تخطيط البرنامج التدريبى.. وتزداد أهميتها مع فئة اللاعبين الذين يعانون من التدريب الزائد أو الإجهاد والذين هم أكثر عرضة للاحتراق.

الاهتمام بالرياضى أكثر من الاهتمام بالمكسب:

يشير «مورجان» Morgan ١٩٨٤ إلى أن إحدى الأسباب الهامة وراء التدريب الزائد واحتراق الرياضى الضغوط المرتبطة بالاهتمام الزائد بالنتائج من قبل المدرب - الأسرة - الزملاء - الجمهور ... إلخ، ويكون ذلك عادة على حساب الرياضى ... أى أن الاهتمام يوجه أولاً للمكسب، ويأتى الرياضى فى المرتبة الثانية.

وهنا تظهر أهمية التركيز على أهداف الأداء Performance Goals لأن الرياضى يتحكم فى أدائه بشكل أكثر من السيطرة على أهداف النتائج Outcome Goals حيث إنه كما هو معروف أن نتائج المباراة أو المنافسة تتأثر بالعديد من العوامل منها مستوى المنافس، فاعلية أداء الزملاء فى الفريق، الجمهور، التحكيم... إلخ.

إضافة إلى ما سبق فإن أهداف الأداء التى تناسب كل رياضى ويمكن تحقيقها تتضمن أن تكون ممارسة الرياضة خبرة إيجابية حيث يتوقع أن يحقق الرياضى النجاح مادام أن المستوى المطلوب إنجازه يستطيع تحقيقه ومن ثم يتوقع تطوير أدائه، زيادة ثقته فى نفسه، الشعور بالنجاح والرضا، تحديد أهداف واقعية فى المستقبل. وفى المقابل فإن التركيز على أهداف النتائج أى ما يحققه الرياضى فى البطولة أو المنافسة يعنى مكافأة عدد قليل من الرياضيين الفائزين، أما النسبة الكبيرة



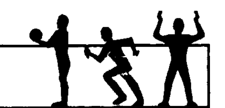
التى لم تستطع تحقيق المكسب فتعتبر المنافسة بالنسبة لهم خبرة فشل (إحباط) ومن ثم يتوقع أن يكون نتيجة ذلك آثار سلبية منها زيادة الخوف من الفشل، زيادة القلق، ضعف الثقة فى الأداء.

وتجدر الإشارة هنا بالرغم من الاتفاق على أهمية وضع أهداف الأداء على أساس أنها تحت السيطرة والتحكم فى حدود قدرات الرياضى، فضلاً عن تأثيرها الإيجابى على الجوانب النفسية، فإن هناك صعوبة فى إقناع الرياضيين بالتركيز على أهداف الأداء كمدخل أفضل من التركيز على أهداف النتائج. ويرجع سبب ذلك إلى أن المجتمع دائمًا يكافئ الفائز بصرف النظر عن أدائه. كذلك الحال بالنسبة للمدربين حيث يعتقد الكثير منهم أن وضع الأهداف على أساس الأداء وليس النتائج يفقد الرياضى الحماس والكفاح من أجل الفوز.. مرة أخرى أهمية التعامل مع الرياضيين من خلال مدخل أهداف الأداء وليس النتائج.

ويوضح الجدول (٧/ ٤) الفرق بين أهداف الأداء وأهداف النتائج كمدخل مهم لزيادة سيطرة الرياضى على نتائج أدائه.

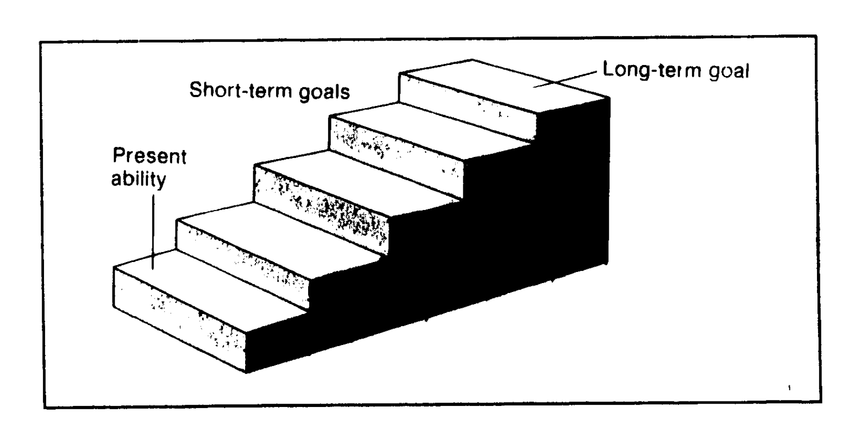
جدول (٤/٧) أهداف الأداء كمدخل لزيادة تحكم الرياضى فى نتائج أدائه.

أهداف الأداء Performance Goal	أهداف النتائج Outcome Goal
* العدو ١٠٠ متر ١١ثانية.	* الفوز بالمركز الأول في بطولة الجمهورية لمسابقة العدو ١٠٠ متر.
* هدف تحت سيطرة اللاعب، حيث تم وضعه في حدود قدراته.	* هدف خارج سيطرة اللاعب، نظرًا لأن بعض المنافسين يمكنهم تحقيق مستوى رقمي أفضل.
* تمثل المنافسة للاعب خبرة نجاح عندما يستطيع اللاعب أن يسجل الرقم المطلوب ١١ ثانية.. وإن لم يستطع الفوز بالمركز الأول.	* تمثل المنافسة للاعب خبرة فشل بالرغم من أنه سجل الرقم ١١ ثانية، ولكنه لم يحصل علي المركز الأول نظرًا لقوة المنافس وليس نتيجة لتقصيره.
* التأثير الإيجابي علي جوانب الشخصية:	* التأثير السلبي علي جوانب الشخصية:
الثقة - النجاح والرضا - تحسين الأداء - أهداف واقعية في المستقبل..	* الإحباط، نقص الثقة، زيادة القلق، الخوف من الفشل.. أهداف غير واقعية فى المستقبل.
* الاهتمام بالصحة النفسية للرياضى.	* زيادة فرص احتراق الرياضى.



*** اقتراح أهداف قصيرة المدى:**

تتميز الأهداف فى التدريب الرياضى أنها طويلة المدى سواء كانت بطولة محلية فى نهاية الموسم أو عالمية تمتد أكثر من ذلك. من هنا تبدو أهمية الأهداف القصيرة المدى Short Term Goals حيث توضح ماذا يمكن أن يعمل الرياضى الآن حتى يصل إلى الأهداف النهائية البعيدة المدى Long - Term Goals.. وقيمة الأهداف القصيرة المدى أنها لا تعتبر بمثابة تقييم لمجهود الرياضى أنه يسير فى الطريق الصحيح للتدريب فحسب، ولكن تدعم الدافع لفترة طويلة خاصة عندما يشعر أنه يحقق الأهداف القصيرة أو المرحلية، الأمر الذى يزيد من ثقة الرياضى فى نفسه وفى قدراته.



الأهداف القصيرة المدى بمثابة خطوات مرحلية تساعد الرياضى على الوصول إلى الأهداف النهائية (الطويلة المدى). وهى تساعد على تحقيق ما يلى:

- توجيه الانتباه نحو الأداء.
- تعبئة الطاقة.
- إطال فترة بذل الجهد.
- التعرف على المشكلات فور حدوثها واقتراح الحلول البديلة.

إضافة إلى ما سبق فإن الأهداف القصيرة المدى تساعد كلا من المدرب ـ

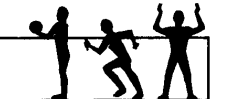
الرياضى فى معرفة بعض المشكلات أو المعوقات فور حدوثها ، ومن ثم اقتراح الحلول البديلة لمواجهتها كذلك فإنها بمثابة الخطوات المرحلية أو التكنيك الذى يستخدم لتطوير الدافعية والمحافظة عليها عبر رحلة الممارسة والتدريب وهى على النحو السابق تحقق وظائف أربعة: توجيه الانتباه نحو الأداء، تعبئة الطاقة، إطالة فترة بذل الجهد، تطوير وابتكار الأساليب المستخدمة.

كذلك من الأهمية أن تتضمن الأهداف لبعض الجوانب التى تحقق الاستمتاع والترويح للرياضيين دون الالتزام بالقواعد الصارمة للتدريب والمنافسة، ومن ذلك أن يطلب من فريق كرة القدم أداء مباراة ترويحية فى كرة السلة دون التركيز على قواعد اللعب فذلك يدعم الأهداف الترويحية ويخفض عامل الملل. ويزداد أهمية ذلك فى مراحل نهاية الموسم التدريبى.

والخلاصة أن وضع أهداف قصيرة المدى يعتبر خطوة مرحلية تساعد على الوصول إلى الأهداف النهائية وتسهم فى تطبيق مبدأ توجيه الأهداف نحو الأداء وليس النتائج، وهذه الميزة يصعب تحقيقها فى الأهداف الطويلة المدى نظرًا لصعوبة التحكم فى الكثير من العوامل التى يمكن أن تطرأ وتحول دون تحقيق الأهداف مثل الإصابة، معدلات التقدم، الإمكانات. . . . إلخ.

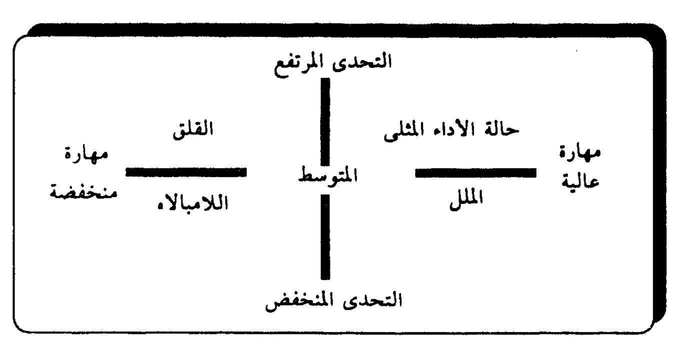
تطوير أهداف التحدى:

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضى من الناحية البدنية والنفسية ترتبط بتحقيق أفضل أداء وهى ما يطلق عليها الطاقة المثلى. . . ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل زيادة الضغوط، القلق، الخوف من الفشل. . . إلخ، ويمكن أن يتم من خلال مصادر إيجابية يأتى فى مقدمتها إثارة دافع التحدى للرياضى، حيث إن الأخير يساعد على وصول الرياضى إلى حالة الطاقة المثلى للرياضى والتى تتميز بالثقة فى النفس، التفكير الإيجابى، الدافعية العالية، التحكم فى القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه. . . إلخ.



لذلك من الأهميـة تدعيم مصادر الطاقـة النفسية الإيجـابية للرياضى والتى يأتى فى مقدمتها إثارة التحدى لدى الريـاضى فذلك أحد الأساليب الهامة الوقائية لعدم حدوث الاحتراق.

ويوضح الشكل (٧/ ٩) أن أفضل حالة الأداء للرياضى تتـحقق عندما يكون لديه دافع عالى للتـحدى ومستوى عـالى من المهارة. . وفى المقابل فـإن انخفاض درجة التحدى يؤدى إلى الملل أو عدم المبالاه



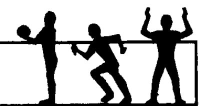
شكل (٩/٧) أن أهمية أن تتميز أهداف الأداء بالتحدى لتحقيق حالة الأداء المثلى

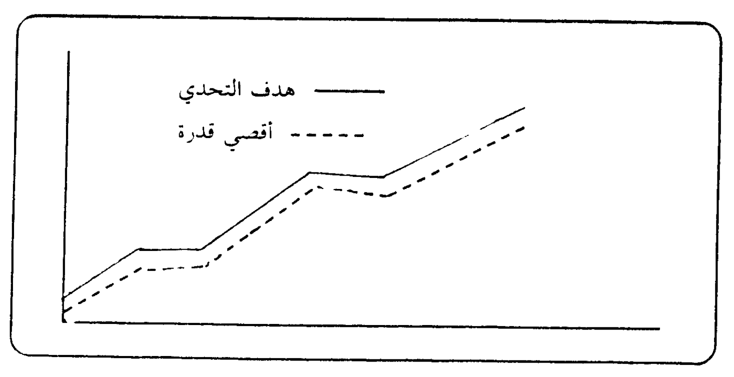
ويعتبر التـقييم المستمر لقدرات الرياضى من العوامل الهـامة لاقتراح أهداف تستـثير التحـدى، على أن يؤخذ فى الاعتـبار معدلات تقـدم الأداء خلال سنوات التدريب إذا أمكن، وخلال الفترات القليلة التى تسـبق التخطيط بصفة خاصة، ثم يقترح الهدف النهائى (الطويل المدى) المطلوب إنجازه، كما يترجم هذا الهدف العام إلى أهداف مرحلية (قصيرة المدى) مع الأخـذ فى الاعتبار أن تكون مراجعة الأداء السابق خلال الفترة القصيرة التى تسبق التخطيط لبناء الهدف حيث إنه عندما تطول هذه الفترة تتأثر بعوامل كثيرة يصعب معها التحديد الدقيق للأهداف.

كما يعتبر تحديد مدى الـتزام الرياضى نحو التدريب من العوامل الهامة التى يجب أن تؤخـذ فى الاعتبـار عند وضع أهداف التـحدى . . ويمكن تحـديد مدى التزام الرياضى نحـو تحقيق الهدف من خـلال متابعة كـمية الوقت الذى يخـصصه اللاعب للممارسة، والتـدريب من أجل تحقيق الهدف ويحدد مثـلاً بعدد جرعات التدريب حيث إن هناك فروقا واضحة بين اللاعبين فى درجة عطائهم وجهدهم فى التدريب فـعلى سبيل المثـال هناك بعض الرياضيين لديهم مـقدرة أكبـر على تحمل التعب، وإعادة استجماع القوى بعد الراحة ومن ثم تكون مقدرتهم أكبر على إنجاز الأهداف.

هذا يجب أن يؤخذ فى الاعتبار نوع الإمكانـات المادية والبشرية المتوفرة عند تخطيط أهداف التـحدى ومن ذلك علـى سبـيل المثال عـدد ونوع تأهيل المدربين، التـمويل المادى، المنـافسـات المتاح الاشـتـراك فيـهـا، إمكانات وأدوات وأجهـزة التدريب.

هذا وعندما يؤخذ فى الاعـتبار العوامل السابقة يقـترح وضع هدف التحدى بحيث يزيد أن أقصى قدرات الرياضى بحوالى ١٠٪ كما موضح بالشكل(١١).





شكل (١١) هدف التحدي يزيد عن أقصى مقدرة متوقعة بنسبة ١٠٪

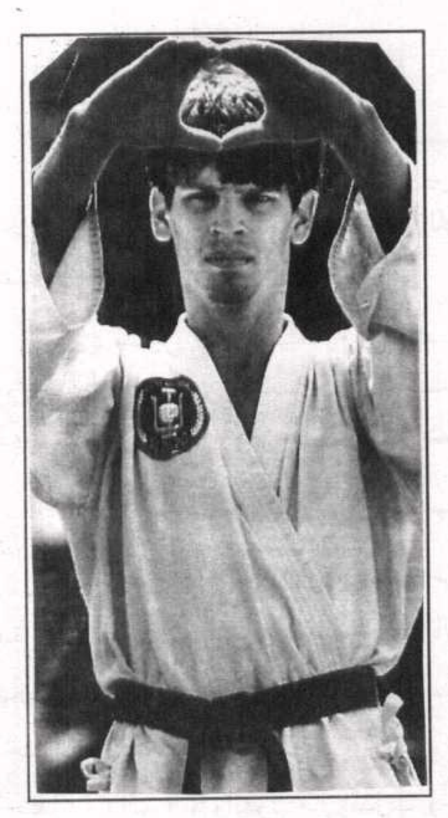
تدعيم ثقة الرياضى فى نفسه:

تتضمن المنافسة الرياضية فى طياتها خبرات النجاح والفشل . . ويلاحظ أن الرياضى الذى يتمتع بالثقة فى النفس Self Confidence يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتمشى مع قدراته تجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى لقدراته، ولا يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية. بينما الرياضى الذى تعوذه الثقة فى النفس Lake Of Confidence يخاف من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة فى حالته النفسية من حيث زيادة القلق، وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الايجابية، الافتقاد إلى المتعة والشعور بالرضا. ومن ثم يصبح أكثر عرضة للاحتراق.

لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة فى النفس للرياضى كوقاية من الآثار النفسية السلبية، ويتحقق ذلك من خلال ما يلى:

خبرات النجاح:

يعتبر أهم عامل يساهم فى بناء الثقة هو الإنجازات التى يحققها الرياضى . . . بمعنى أن الرياضى الذى يتميز أداؤه بالنجاح يزيد من ثقته فى المستقبل . . وفى هذا المعنى يشير لاعب التنس العالمى «برين جوتفيرد» إننى أكسب المباراه لأننى أثق فى نفسى، ولكن السبب الحقيقى لثقتى فى نفسى هو تحقيق المكسب، الأمر الذى يؤكد على أهمية أن تتاح للرياضى خبرة الأداء الناجح والمماثل للمسابقة كلما أمكن ذلك حتى يشترك فى المسابقة ولديه الثقة.



تدعيم ثقة الرياضى فى نفسه أحد الأساليب الهامة للوقاية من مصادر الضغوط النفسية السلبية مثل القلق- الخوف من الفشل ولتحقيق ذلك يجب أن يتاح للرياضى خبرة الأداء الناجح المماثل لظروف المسابقة.

الأداء بثقة :

إن حرص الرياضى على الأداء بثقة يساعده على الاحتفاظ بروح معنوية عالية، حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراه، وإضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هى المشاعر التى تميز هذا اللاعب، ومن أمثلة ذلك لاعب التنس العالمى «بورج» حيث كان يحرص دائمًا على أن يظهر واثقًا من أدائه بصرف النظر عن النتائج وسواء كان فائزًا أم مهزومًا.

التفكير الإيجابى :

يؤثر نوع تفكير الرياضى فى مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض الرياضيين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبى الذى يركز على نقاط القوة فى المنافس ، وفى المقابل نقاط الضعف وجوانب النقص فى قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبى يؤثر فى ثقة الرياضى فى نفسه وفى تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يتاد الرياضى التفكير الإيجابى الذى ديدعم ثقته فى نفسه مثل مراجعة خبرات النجاح السابقة، وتذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج.

الحالة البدنية الجيدة:

من المعروف أن هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل وأن كلا منهما يؤثر فى الآخر، وعلى ضوء ذلك فإن احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة يدعم حالته النفسية .

فعلى سبيل المثال التغذية غير الصحيحة، زيادة الوزن، والنقص الشديد للوزن يؤدى إلى نقص تقدير الذات وقيمة الذات ،من ثم نقص ثقة الرياضى فى نفسه . . الامر الذى يؤكد على أهمية احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة.

تحسين الاتصال بين المدرب واللاعب:

عندما يستطيع الرياضى أن يعبر عن مشاعره للآخرين، فإن ذلك يقلل من حدة الإجهاد النفسى ويحول دون حدث الاحتراق . . لذلك من الأهمية أن يساعد جهاز التدريب بشكل عام والمدرب بخاصة اللاعب على أن يعبر عن مشاعره من الإحباط، القلق، الإخفاق فى تحقيق طموحاته، وأن يجد الرياضى المساندة الاجتماعية والتدعيم والعون من المدرب وجهاز التدريب وزملائه فى الفريق، فذلك مدعى لاكتشاف المشكلات مبكرًا وعدم تراكم الخبرات النفسية السلبية.

وفى هذا المعنى يفضل أن يتاح للرياضى الاشتراك فى بعض مواقف اتخاذ القرار وذلك بالاستماع إلى اقتراحاته واستخدام المفيد منها، حيث إن ذلك يزيد من درجة التزام الرياضى نحو التدريب ويصبح لديه إحساس أكبر بالمسئولية نحو تحقيق النجاح . .

إن الاتصال الجيد مهارة يجب أن يتمكن منها المسئولون عن العمل مع الرياضيين وخاصة المدرب مما يضمن للرياضى التعبير عن مشاعره وانفعالاته واتجاهاته، ومن ثم المعرفة المبكرة لأعراض التدريب الزائد وآثاره النفسية السلبية، ثم اقتراح الحلول المناسبة، فكما سبق أن أوضحنا أن الأعراض النفسية تسبق الأعراض الفسيولوجية والأداء وهى الإنذار المبكر . الأمر الذى يستدعى أن نؤكد مرة أخرى على أهمية تطوير المدرب لمهارات الاتصال مع اللاعبين، ويأتى فى مقدمتها ما يلى:

١ ـ يكون المدرب موضع ثقة واحترام من اللاعبين.

٢ ـ استخدام المدرب الأسلوب الإيجابى فى التعامل مع اللاعبين ، ونبذ الأسلوب السلبى الذى يعتمد على العقاب والنقد.

٣ ـ يجب أن يتميز سلوك المدرب بالاستقرار والاتساق فى التعامل مع اللاعبين.

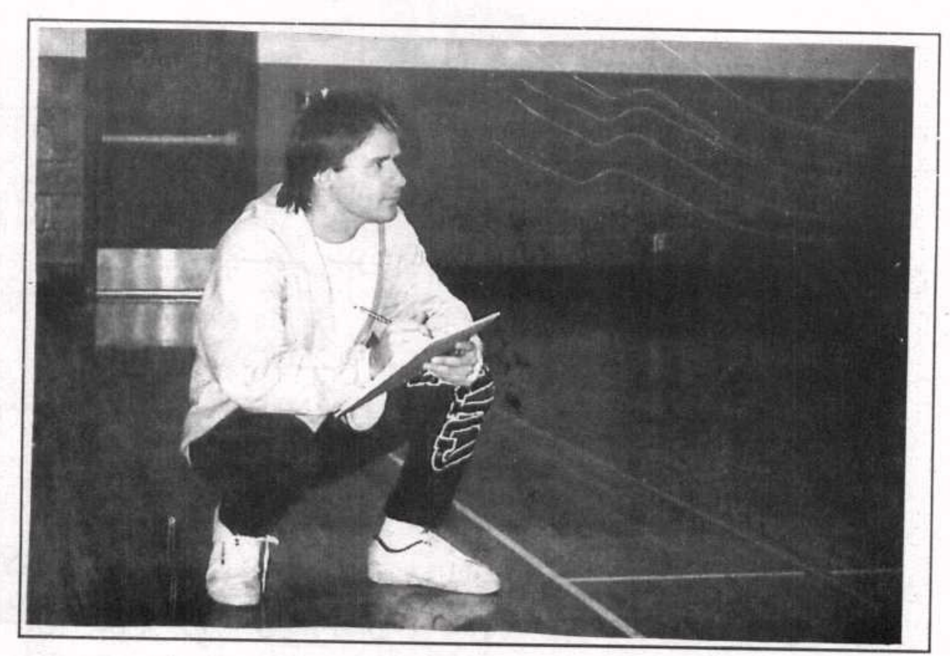
٤ ـ إجادة مهارة الاستماع الجيد حتى يضمن أن اللاعب يقبل على الحديث معه ومن ثم يعبر عن انفعالاته ـ دوافعه مشاكله... إلخ*

الرعاية النفسيةللرياضى بعد المنافسة:

يهتم أغلب المدربين بالإعداد النفسى للرياضى قبل المنافسة ويعتقدون أن الاهتمام بالحالة النفسية للاعب قبل المنافسة تلعب دورًا هامًا فى الأداء، ولكن القليل الذين يعطون نفس القدر من الاهتمام بالناحية النفسية والانفعالية للرياضى بعد المنافسة. والواقع أن انتهاء المنافسة لا يعنى بالضرورة انتهاء الانفعالات الحادة التى قد يعانى منها الرياضى قبل المنافسة، بل لا نبالغ القول عندما نقرر هنا أن الانفعالات قد تزداد حدة وتأثير على النواحى النفسية للرياضى ، ومن ذلك الشعور بالإحباط، اليأس، الاكتئاب خاصة بعد الهزيمة أو الفشل فى الأداء. وربما تتضاعف هذه الانفعالات النفسية السلبية وتساهم فى زيادة الإجهاد واستنزاف الطاقة للرياضى ومن ثم يؤثر ذلك سلبيًا على الرياضى من حيث أداء حمل التدريب أو المسابقات التالية.

* لمزيد من التعرف على أساليب تحسين مهارات الاتصال بين المدرب واللاعب يرجع إلى كتاب:
أسامة كامل راتب الإعداد النفسى لتدريب الناشئين (دليل المدربين وأولياء الأمور) دار الفكر العربى ١٩٩٧ الفصل الثانى والثالث.



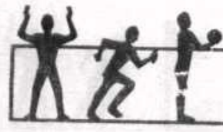


يقوم المدرب بدور هام فى تحقيق الرعاية النفسية للرياضى من خلال سلوك الرياضى أثناء الأداء

إن استجابات الرياضى أو المدرب بعد المنافسة فضلاً عن أنها تؤثر فى المسابقة التالية، فإن تأثيرها قد يكون أكثر على الجوانب النفسية للرياضى. إن الأداء الجيد عادة يؤدى إلى النتيجة الإيجابية (المكسب)، كما أن الأداء الضعيف يؤدى إلى النتيجة السلبية (الخسارة) ولكن ليس بالضرورة أن يحدث ذلك دائمًا، فالمكسب والخسارة ليس تحت سيطرة الرياضيين، وقد تتأثر بعوامل أخرى عديدة.

لذلك من الأهمية أن يضطلع المدرب بمسئولية التقييم الموضوعى وفقًا لأهداف الأداء المطلوب إنجازها، وليس على أساس النتيجة فحسب حيث إن ذلك يمثل مدخلاً هامًا للرعاية النفسية للرياضى بعد المنافسة، وتزداد أهمية ذلك عندما يخسر الرياضى المسابقة بالرغم من أدائه الجيد. فهذه تمثل خبرة نفسية سلبية للرياضى تتطلب من المدرب تدعيم النواحى الإيجابية للأداء وتدعيم الروح المعنوية وفى سبيل ذلك يراعى ما يلى:

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.
- توضيح أن الخسارة تعتبر شيئًا طبيعيًا فى الرياضة ولا تنقص من التقدير للأداء والجهد الجيدين.
- توضيح أن المشاعر السلبية (الحزن - الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية



للحسارة، ربما يصعب التخلص منها بعد المباراه مباشره، ولكن يمكن التخلص منه مع مضى الوقت (يوم أو يومين)

- يمكن الإقلال من أهمية النتائج مقابل أهمية إنجاز أهداف الأداء

اما عندما يكسب الرياضى المسابقة ويكون أداؤه جيدا فإن ذلك يتطلب من المدرب توضيح ما يلى:

- تفسير نجاح الرياضى فى ضوء ما يتمتع به من قدرات مهارية ونفسية، حيث إن ذلك يزيد من ثقته فى نفسة.

- يفضل عدم التركيز على المكسب بالرغم أنه شىء مستحب، ولكن يوجه التركيز أكثر نحو الجهد الذى يبذله الرياضى فى المسابقة، وما هى أهداف الأداء التى تم إنجازها. - يفضل إرجاء الملاحظات السلبية على الأداء إلى التمرين التالى وليس بعد المباراه مباشرة. على أن يقدم التوجيه فى شكل إيجابى وليس النقد السلبى

هذا، ومن المفيد أن يطبق المدرب بعض المقاييس النفسية على اللاعب لتقييم حالته النفسية ومدى تقديره لأدائه .. ومن أمثلة ذلك قائمة تقييم حالة الأداء للرياضى جدول (٧/ ٥).

جدول (٧/٥) قائمة تقييم حالة الرياضى لأدائه

لعبت بحالة ممتازة	١	٢	٣	٤	٥	٦	لعبت بمستوى ضعيف جدًا
شعرت باسترخاء شديد	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بقلق شديد
شعرت بثقة عالية جدًا	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بعدم الثقة تماما
شعرت بالسيطرة الكاملة	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بعدم السيطرة تمامًا
العضلات مسترخية	١	٢	٣	٤	٥	٦	العضلات متوترة
شعرت بطاقة عالية	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بالتعب الشديد
الحديث مع نفسي إيجابي	١	٢	٣	٤	٥	٦	الحديث مع نفسى سلبيا
شعرت بالتركيز الشديد	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بعدم التركيز
شعرت بعدم المجهود	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بالمجهود الكبير
لدى طاقة عالية	١	٢	٣	٤	٥	٦	لدي طاقة منخفضة

يراعى أن يطلب من اللاعب قبل الإجابة عن هذه القـائمة التفكير فى الأداء الأفضل، ثم يستـرجع أدائه فى المسابقة وقارن بين أدائه فى المسابقـة ومستوى أدائه الأمثل.

إذا كان اللاعب يرى أنه لعب المباراه بـشكل ممتاز يضع دائرة حول رقم (١) أما إذا كـان يرى أن أدائه متـوسطًا يضع دائرة حول رقم (٤) . وإذا كـان يرى أنه أدائه ضعيفًا علامة حول رقم (٦) . . . . هكذا.

وتجدر الإشارة إلى أنه لاتوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، ولكن الهدف هو معرفة العلاقة الأفضل بين الحالة الانفـعالية ومستوى الأداء، الأمر الذى يساعد المدرب على معرفة كيف يدرك (يفسر اللاعب أدائه، . . وكلما كان التفسير ينحنى نحو الاتجاه السلبى كلما كان ذلك مؤشرًا للأعراض النفسية السلبية للتدريب الزائد والإجهاد النفسى، ويوضح الجدول التالى بعض الإرشادات الهـامة التي يجب أن يراعيها المدرب فى التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة.

ويوضح الجدول (٦/٧) بعض الإرشادات الهامة التي يجب أن يراعيها المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة

* قدم المساندة للاعبين بعد المنافسة مباشرة.
* ركز علي انفعالات اللاعبين وليس علي انفعالاتك.
* احرص أن تكون مع فريقك بعد المسابقة (ليس مع الصحافة / الجمهور . . . إلخ).
* قدم التقييم الواقعى ـ غير الانفعالي ـ لأداء كل رياضى.
* تحدث مع جميع أعضاء الفريق حتي مع الذين لم يشاركوا في المسابقة.
* احرص علي مـشاركة اللاعبين في نشـاط اجتماعي ـ بعـد تغيير ملابسـهم ـ مثل حفل غذاء ـ شاى . . . إلخ.
* لا تسـمح للاعبين بـالفرح الشـديد في حـالة الفوز ـ أو الاكـتـئاب في حـالة الخسارة.
* سرعة الاندماج في البرنامج والإعداد للمنافس في جرعه التدريب التالية

تعليم الرياضى المهارات النفسية للتعامل مع الضغوط:

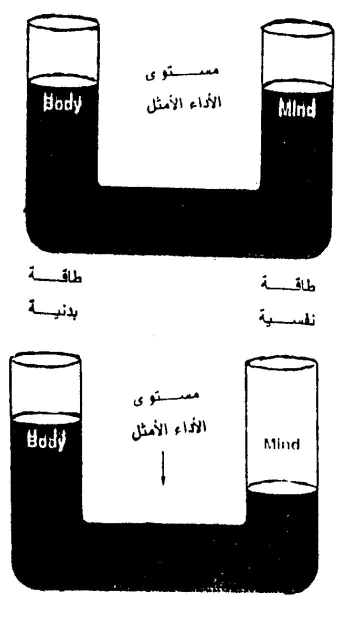
يحتاج الرياضى إلى تعلم مهارات تنظيم الطاقة النفسية حاجته إلى التدريب على تنظيم الطاقة البدنية، وبينما يتم تنظيم الطاقة البدنية من خلال مساعدة الرياضى على التحكم فى حجم وشدة حمل التدريب على أجهزة الجسم العضلية والفسيولوجية فإن تنظيم الطاقة النفسية يعتمد على مساعدة المدرب الرياضى فى السيطرة على أفكاره ومشاعره.

إن الطاقة البدنية تؤثر فى الطاقة النفسية، باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءًا هاما من الصحة النفسية، وإن التعب الجسمى قد يوهن من العزيمة لتحقيق المكسب، ومن ناحية أخرى فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها فى الطاقة البدنية، فالذهن عندما يكون يقظا أو هادئًا فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم. ومن هنا تتضح أهمية التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية لتحقيق مستوى الأداء الأمثل أو ما يسمى بالحالة النفسية البدنية المثلى Optimal Psycho - Physical State.

ويوضح الشكل (١٢) أن المستوى الأمثل للأداء يتطلب مستوى أمثل من الطاقة البدنية والعقلية، وأنه عندما نقص مستوى الطاقة العقلية المثلى أثر ذلك على انخفاض مستوى الأداء الأمثل.

فى هذا المعنى يشير «العربى» ١٩٩٦ إلى أن تنمية المهارات العقيلة يجب أن يسير جنبًا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وأن مهارات مثل الاسترخاء، وتركيز الانتباه والتصور العقلى والاسترجاع العقلى، يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة من خلال البرامج الطويلة المدى، ويجب التركيز عليها كما هو الحال فى المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة، وإن التكامل فى الإعداد خاصة فى المراحل الأولى يجب أن يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية حتى يمكن الاستفادة من تطبيق هذه المهارات فى المجال التنافسى، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الإنجازات على المستوى العالى.



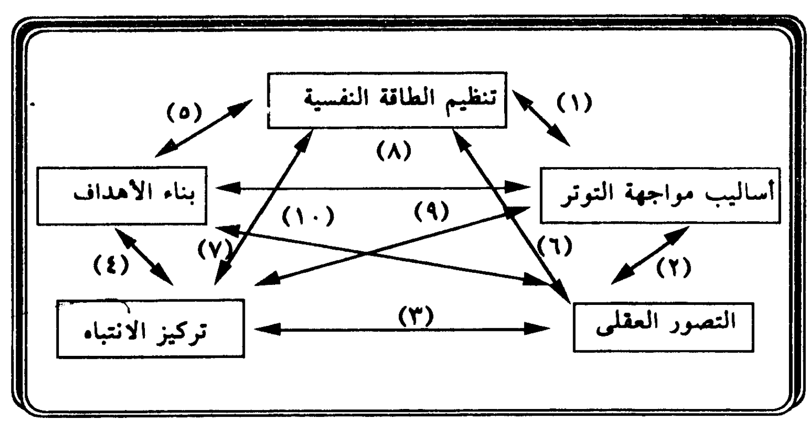


شكل (١١/٧)

يتطلب المستوى الأمثل للأداء مستوى أمثل من الطاقة البدنية والعقلية ، وفى الشكل عندما نقص مستوي الطاقة العقلية انخفاض مستوى الأداء .

ويوضح «مارتينز» Martens ١٩٨٧ أنه من أمثلة المهارات النفسية التى يحتاج الرياضى إلى التدريب عليها وتنميتها ما يلى: شكل (١٣).

- التصور العقلى.
- تنظيم الطاقة النفسية.
- أساليب مواجهة توتر المنافسة (تدريب الاسترخاء).
- التحكم فى تركيز الانتباه.
- بناء الأهداف.



شكل (٧/١٢) العلاقة المتداخلة لتطوير المهارات النفسية فى البرنامج الرياضى

يتبين من الشكل السابق(٧/ ١٢) العلاقة المتداخلة بين بعض المهارات النفسية الهامة فى برنامج تدريب المهارات النفسية، ومن ثم تمكين الرياضى من مواجهة الضغوط النفسية وتطوير الأداء ومن ذلك على سبيل المثال ما يلى:

١ ـ التنظيم الجيد للطاقة النفسية يجنب الرياضى زيادة التوتر، كما أن ارتفاع درجة التوتر يؤدى إلى زيادة الطاقة النفسية.

٢ ـ الرياضى الذى يتمتع بالمقدرة على الاسترخاء (إجادة مهارة الاسترخاء) يستطيع أداء مهارات التصور العقلى على نحو أكثر فاعلية، كما يمكن الاستفادة من التصور العقلى فى تعلم مهارات الاسترخاء.

٣ ـ يمكن أن يستفيد الرياضى من تدريب التصور العقلى فى تحسين مقدرته على التركيز، كما أن تطوير مهارة التصوير العقلى يعتمد بدرجة كبيرة على التركيز فى استرجاع التصور العقلى الجيد.

٤ ـ القدرة على التركيز فى أهداف نوعية يعتبر هامًا لبناء الهدف الذى يسهم بدوره فى تحسين الأداء، وهو نفسه يمثل أهمية لتطوير مهارات تركيز الانتباه.

٥ ـ عندما يؤخذ فى الاعتبار بناء الأهداف على أسس سليمة فإن الأهداف التى تتميز بالتحدى والواقعية تساهم فى تعبئة الطاقة النفسية على النحو الصحيح.

٦ ـ الارتفاع أو الانخفاض المبالغ فيه بالنسبة للطاقة النفسية يعوق مقدرة الرياضى على أداء مهارات التصور العقلى بفاعلية، كما أن تمكن الرياضى من التصور العقلى لأدائه المثالى يساعده على تحقيق المستوى الأمثل من الطاقة.

٧ ـ عندما تزداد الطاقة النفسية فإن الانتباه يزداد كذلك حتى نقطة معينة، وإذا حدث أن زادت الطاقة النفسية، فإنها تعوق تركيز الانتباه الأمثل. ومن ناحية أخرى عندما يطور الرياضى مقدرته على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء الرياضى فإن ذلك يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلى.

٨ ـ عندما يستطيع الرياضى مواجهة التوتر والتحكم فيه فإن ذلك يساعد على التركيز نحو الأهداف على نحو أفضل. وعندما يحسن التخطيط لبناء الأهداف أساس الاهتمام بالأداء وليس النتائج فإن ذلك يقلل من مصادر توتر المنافسة.

٩ ـ عندما يستطيع الرياضى مواجهة التوتر بفاعلية فإن ذلك يحسن من مقدرته على تركيز الانتباه، كما أن الرياضى الذى يمتلك مهارة تركيز الانتباه يستطيع تجنب الأفكار السلبية كمصدر للتوتر.

١٠ ـ يؤدى التصور العقلى للأهداف إلى تطوير درجة التزام الرياضى نحو إنجاز الهدف، كما يمكن تحسين التصور العقلى بشكل واضح عندما يمارس التصور العقلى من خلال أهداف واقعية.

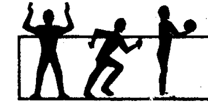
ومن ذلك يتضح أهمية تدريب الرياضى على هذه المهارات النفسية كإجراء وقائى لمواجهة الضغوط النفسية من ناحية، ولتطوير الأداء الرياضى من ناحية أخرى، ولمزيد من التعرف على كيفية تعلم هذه المهارات النفسية يراجع بعض المراجع المتخصصة فى ذلك*.

---

* لمزيد من التعرف على تطوير المهارات النفسية (أساليب التحكم فى التنظيم النفسى للرياضيين) يراجع الكتابين التاليين:

١ ـ أسامة كامل راتب. علم نفس الرياضة ـ دار الفكر العربى ١٩٩٥ الفصول ١٠ ـ ١٤.

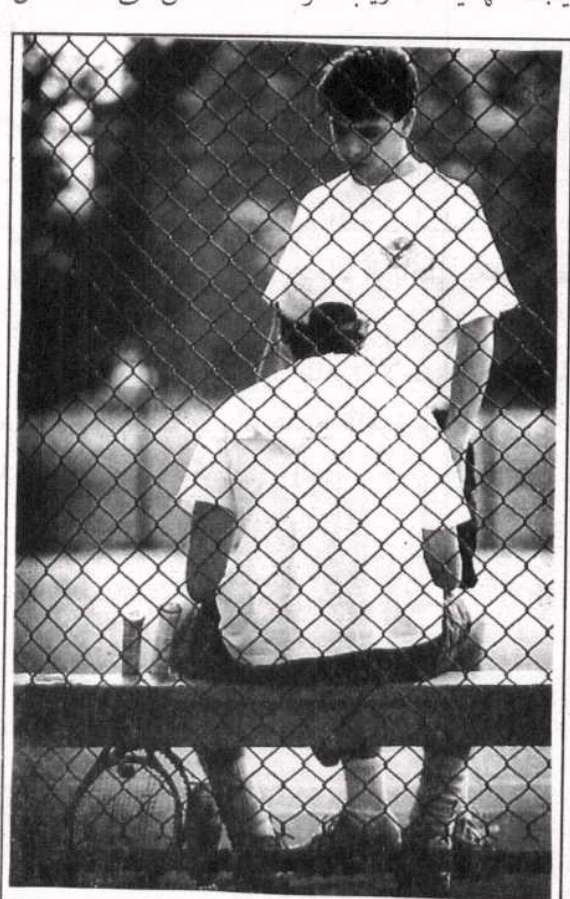
٢ ـ محمد العربى شمعون. التدريب العقلى فى المجال الرياضى. دار الفكر العربى ١٩٩٦.



وإجمالاً يمكن تلخيص أهم النقاط التى تناولها هذا الفصل على النحو التالى:

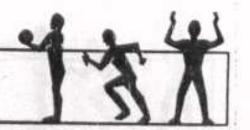
* تشهد السنوات الحديثة زيادة ضغوط التدريب والمنافسة وخاصة الضغوط النفسية، ويعتبر **القلق** من أهم مصادر الضغوط النفسية، التى تؤثر على أداء الرياضى.

* يعتبر **زيادة ضغوط التدريب** والاحتراق وجهان لعملة واحدة.. ويعنى التدريب الزائد **زيادة الحمل** عن مستوى قدرة الرياضى، مع استمرار ذلك لفترة طويلة مما يؤدى إلى **فشل الرياضى** فى التكيف مع هذا الحمل، ومن ثم هبوط فى المستوى. وينظر إلى **الإجهاد** كنتيجة نهائية للتدريب الزائد، تنعكس فى انخفاض المستوى سواء فى أداء الحمل أو المنافسة، **والاحتراق** يعبر عن المزيد من الاستجابات النفسية السلبية التى تعبر عن الإنهاك الذهنى والانفعالى، وتنتهى عادة بالانسحاب من الرياضة.



هل تؤدى ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالى إلى احتراق الرياضى؟

* يميز بعض الباحثين فى علم نفس الرياضة بين التدريب الزائد والاحتراق على أساس أن التدريب الزائد يرتبط بالضغوط الناتجة عن زيادة تأثير حمل التدريب دون تأثير تفسير مسببات هذه الضغوط. أما عندما يعطى الرياضى اهتمامًا لتفسير مسببات هذه الضغوط يصبح أكثر عرضة لحدوث ظاهرة الاحتراق.



* يبدو أن أهم الأسباب وراء احتراق الرياضى بشكل عام: الإجهاد البدنى، الملل الناتج عن التكرار لفترات طويلة، عدم الاستفادة من فترات الراحة لاستجماع القوى. زيادة الاستجابات النفسية السلبية مثل زيادة الشعور بالخوف، ارتفاع القلق، الإحباط .

* يمكن تشخيص أعراض التدريب الزائد والاحتراق من خلال بعض المظاهر الفسيولوجية والنفسية والأداء، إضافة إلى التقرير الذاتى للرياضى وكذلك تقرير وملاحظات المدرب، وهنا تجدر الإشارة إلى أهمية الأعراض النفسية كمؤشر الأكثر حساسية، فضلاً عن ظهورها فى مرحلة مبكرة عن الأعراض الفسيولوجية والأداء.

* من أهم أساليب الوقاية والعلاج من الاحتراق: تخصيص فترات للاسترخاء والراحة، وتطوير مهارت الاتصال بين المدرب واللاعب، واقتراح أهداف قصيرة المدى لتدعيم الدافع، التحكم فى النتائج من خلال أهداف تركز على الأداء، أهمية أن يجيد المدرب أسلوب إدارة الانفعالات بعد المنافسة مع الرياضيين، مقابل أهمية أن يتعلم الرياضى بعض المهارات النفسية لمواجهة الضغوط الانفعالية.

* مازال البحث فى ظاهرة الاحتراق فى الرياضة مبكرًا وخاصة فى البيئة العربية، وبالرغم من أن هذه الظاهرة ترتبط بالرياضى فإن المجال يتسع ليشمل المدرب الإدارى الحكام. . . إلخ.

المراجع

أولا ـ المراجع العربية:

- أبو العلا عبد الفتاح(١٩٩٦). حمل التدريب وصحة الرياضى (الإيجابيات والمخاطر). سلسلة الفكر العربى في التربية البدنية والرياضة عدد (٩) . دار الفكر العربى القاهرة.

- أحمد عبد الخالق (١٩٩٣). استخبارات الشخصية . ط ٢ ـ الأسكندرية دار المعرفة الجامعية.

- أسامة كامل راتب. (١٩٩٧) الإعداد النفسى لتدريب الناشئين . دليل المدربين وأولياء الأمور . القاهرة . دار الفكر العربى ١٩٩٧ .

- أسامة كامل راتب. (١٩٩٥) الأسس النفسية لبناء الهدف في البرنامج الرياضى سلسلة دار الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضية عدد (١). القاهرة. دار الفكر العربى .

- أسامة كامل راتب. (١٩٩٣) دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، القاهرة دار الفكر العربى.

- أسامة كامل راتب. (١٩٩٥)علم نفس الرياضة القاهرة ـ دار الفكر العربى.

- السيد عبد المقصود. (١٩٩٢) نظريات التدريب الرياضى (تدريب وفسيولوجيا التحمل). القاهرة . مطبعة الشباب الحر.

- حسن زيد، (١٩٨٢). القلق كسمة وكحالة لدى متسابقى ألعاب القوى. رسالة دكتوراه . كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.

- ربيع زكى عامر. (١٩٨٩). تحليل الانحدار. أساليبه وتطبيقاته العملية. القاهرة : معهد الدراسات والبحوث الإحصائية.

- صفوت فرج. التحليل العاملى فى العلوم السلوكية. القاهرة ـ دار الفكر العربى. ١٩٨٠ .

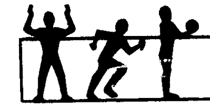
- فؤاد أبو حطب، آمال صادق. مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائى. القاهرة ـ مكتبة الأنجلو المصرية ١٩٩١.



- كمـال دسوقى. (١٩٨٨). ذخـيرة علوم النفس. القاهـرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع. المجلد ١، ٢.
- محمـد العربى. (١٩٩٦) التدريب العقلى فى المجـال الرياضى. القاهرة دار الفكر العربى.
- مـحمـد عـلاوى، نصر الديـن رضوان. (١٩٨٧) الاخـتـبارات المهـارية والنفسية فى المجال الرياضى. القاهرة: دار الفكر العربى.
- محمود عبد الفتاح عنان. (١٩٩٥) سيكولوجـية التربية البدنية والرياضية، القاهرة: دار الفكر العربى.
- يحيى النقـيب. (١٩٩٠) علم النفس الرياضى. اللجنة السعودية للتـربية البدنية والرياضية. معهد إعداد القادة.

المراجع الأجنبية:

- Albrecht, R.R., & Feltz D.L (1987).Generality and specificity of attenlion related To competitive anxiety and sport Performance. *Journal Of Sport Psychology*, 9, 231- 248.
- Anderson, M.B.,& Williams, J.M.(1987). Gender role and sport competiton anxity: A re-examination. Research Quarterly For Exercise and Sport, 58, 25-56.
- Auvergne, S. (1983). Motivation and causal attribution for high and low achieving athletes. International Journal of Sport Psychology, 14, 85- 91.
- Barnes, M.W., Sime, W., Dienstbier, R., & Plake, B. (1986). A test of construct validity of the CSAI-2 questionnaire on male elite college swimmers. International Journal of Sport Psychology,17, 364 - 374.
- Brustad, R.J. (1988) Affective outcomes in competitive youth sport: the influence of intrapersonal and socialization factors. Journal of Sport and Exercise Psychology,10, 307 - 321.
- Brustad R.J & Weiss,M.R. (1987).competitive perceptions and



soureces of worry in high, medium, and low competence trait-anxious young athletes. *Journal Of Sport Psychology*, 9, 97 105.

- Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower ? Reexamining the elusive anxity -performance relationship. Journal of sport and Exercise Psychology, 10, 45- 61.

- Burhans, R.S., Richman, C.L., & Bergey, D.B. (1988). Mental imagery training: Effects on running speed performance. International Journal of Sport *Psychology*, 19, 26 - 37.

- Caccese, T.M., & Mayerberg, C.K. (1984).Gender Differences In Perceived Burnout Of College Coaches. Journal Of Sport Psychology, 6,279 - 288.

- Capel, S.A. (1986). Psychological and organizational factors related to burnout in athletic trainers. Research Quarterly For Exercise & Sport, 57,321 - 388.

- Cheatham, T., & Rosentswieg, J. (1982). Validation of the Sport Competition Anxiery Test. Perceptual and Motor Skills, 55, 1343 - 1346.

- Colley, A., Roberts, N., & Chipps, A. (1985). Six - role identity, personality, and participation in team and individual sports by males and females. International Journal Of Sport Psychology, 16, 103 - 112.

- Cox, R.H. (1994) Sport Psychology: Concepts And Applications. (3ed): Madison: Brown& Benchmark Publisher.

- Crocker, P.R.E., Alderman, R.B.,& Smith, F.M.R. (1988). Cognitive -affective stress management training with high performance youth volleyball players: Effects on affect, cognition, and performance. Journal Of Sport and Exercise Psychology, 10, 448 - 460.

- Dale, J. & Weinberg, R.s (1990). Burnout in sport: Areview and

critique. Journal Of Applied Sport Psychology, 2,67 - 83.

Dewitt, D.J. (1980) Cognitive and biofeedback training for stress reduction with university athletes. Journal Of Sport Psychology, 2, 288 - 294.

- Dothwaite, P.K., & Armstrong, M.R. (1984). An investigation into the anxiety levels of soccer players. International Journal Of Sport Psychology, 15, 149 - 159.

- Feigley, D.A. (1984). Psychological Burnout In High - Level Athletes. The Physican & Sportsmedicine, 12,109 - 119.

- Feltz, D.L., Landers, D.m., & raeder, U. (1979). Enhancing self-efficacy in high-avoidance motor tasks: A comparison of modeling techniques. Journal Of Sport Psychology, 1, 112 - 122.

- Fisher, A.C., Horsfall, J.S., & Morris, H.H. (1977). Sport personality assessment: A methodical re -examination. International Journal Of Sport Psychology, 1, 76 - 86.

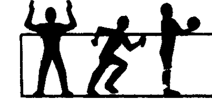
- Fisher, A.C., & Zwart, E.F. (1982). Psychological analysis of athletes' anxiety responses. Journal Of Sport Psychology, 4, 139 - 158.

- Furst, D.M., & Tenbaum, G. (1984). The relationship between worry, emotionality, and sport performance. In D.M. Landers (Ed.), Sport and elite perFormers (pp. 89 - 96) Champaign, IL: Human Kinetics.

- Gerson, R., & Deshaies, P. (1978). Competitve trait anxiety and performance as predictors of precompetitive state anxiety. International Journal Of Sport Psychology, 9, 16 - 26.

- Gill, D.L. (1988). Gender differences in competitive orientation and sport participation. International Journal Of Sport Psychology, 19, 145 - 159.

- Gill, D.L.& Deeter, T. E. (1988). Development of the Sport Orien-



tation Questionnaire. Researterly for Exercise and Sport, 59, 191 - 202.

- Gill, D.L.& Martens, R. (1977). The role of task type and succes - failure in group competition. International Journal Of Sport Psychology, 8, 160 - 177.

- Gould, D., Horn, T., & Spreeman, J. (1983). Competitive Anxity in junior elite wrestlers. Journal Of Sport Psychology, 5, 85 - 71.

- Gould, D., Horn, T., & Spreeman, J. (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers. Journal Of Sport Psychology, 5, 159 - 171.

- Gould, D., & petlichkoff, L. (1988). Psychological stress and the age-grop wrestler. in E.W. Brown & C.F. Branta (Eds.), Competitive sports For children and youth(pp. 63- 73). Champaing, IL: Human Kinetics.

- Gould, D., & petlichkoff, L., Simons, J. & Vevera, M. (1987). Relationship between competitive State Anxiety Inventory - 2 subscale scores and pistol shooting performance. Journal Of sport Psychology, 9, 33 - 42.

- Gould, D., petlichkoff, L., & Weinberg, R.S. (1984). Antecedents of, temporal changes in, and relationships between CSAI - 2 subcomponents. Journal Of Sport Psychology, 6, 289 - 304.

- Gould, D., & Weinberg, R. (1985). sources of worry in successful and less successful intercollegiate wrestlers Journal Of Sport Behavior, 8, 115 - 127.

- Hackney, A. c. , Perlman, S. n. & Nawacki, J. M. (1990). Psychological profiles of overtrained and stale athletes: A Review. Journal Of Applied Sport Psychology, 2, 21 - 33.

- Hanin, Y.L. (1982). Adaptation of the Sport Competiton anxiety Test. the Questions of psychology, 3, 136 - 141. (From Journal Of Sport Psychology, 4, 308 - 309).

Harris, D.V., & Harrus, B. L. (1984) The Athletes" Guide To Sports Psychology: Mental Skills For People. New York: Leisure Prss.

Henschen.K. (1992) . Athletic Staleness and Burnout: Diagnosis, Preventation and Treatment - In J. Williams (Ed), Sport Psycholgy: Personal Growth To Peak Performance (PP. 328 - 337). Palo Alto: Mayfeld.

- Highlen, P.S., & Bennett, B.B. (1979). Psychological characteristics of successful and unsucccessful elite wrestlers: An exploratory study. Journal Of Sport Psychology, 1, 123 - 137.

- Hogg, J.M. (1980). Anxiety and the competitive swimmer. Canadian Journal of Applied Sport Scienciences, 5, 183 - 187.

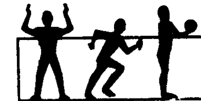
Huband, E.D., & Mckelvie, J.S. (1986). Pre and post game state anxiety in team athletes high and low in competitive trait anxiety. International Journal Of Sport Psychology, 17, 191 - 198.

Karteroliotis, C., & Gill, D.I. (1987). Temporal changes in psychological and physiological components of state anxiety. Journal Of Sport Psychology, 9, 261 - 274.

- Klavora, P. (1978). An attempt to derive inverted - U curves based on the relationship between anxiety and athletic performance. In D.M. Landers & R.W. christina (Eds.), Psychology of motor behavior and sport (pp. 369 - 377). Champaign, IL: Human Kinetrcs.

- Krane, V., &Williams, J.M. (1987). Performance and somatic anxiety, cognitive anxiety, and confidence changes prior to competition. Journal Of Sport Behavior, 10, 47 - 56.

- Krotee, M.L. (1980). The effects of various physical activity situatioanal settings on the anxiety level of children. Journal Of



Sport Behavior, 3, 158 - 164.

- Landers, D.M. & Boutcher, S.H. (1986). Arousal - performance relationships. In J.M. Williams (Ed.) Applied Sport psychology: Personal growth to peak performance (pp. 163 - 184). palo alto, CA: Marfield.

- Lanning, W., & Hisanaga, B. (1983). A study of the relation between the reduction of competition anxiety and an increase in athletic performance. International Journal Of Sport Psychology, 14, 219 - 227.

- Levin, S. (1991). Overtrainng causes. Sportmedicine, 19, 112.-118.

- Martens, R. (1988). Competitve anxiety In children's sports. In R.M. Malina (Ed..) Young athletes: Biological, and educational perspectives (pp. 235 - 244).Champaign, IL: Human Kinetics.

- Martens, R. (1987). Coaches Guid to Sport Psychology. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.

- Martens, R. (1990) Successful Coaching. (2 Ed) Champain, Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.

- Martens, R. Burton. D., Rivkin, F., & Simon, J. (1980). Reliability and validity of the Competitive State Anxiety Inventory (CSAI). In C.H. Nadeau, W.C. Halliwell, K. M. Newell, & G.C. Roberts (Eds.) psychology of motor behavior and sport - 1979 (pp. 91 - 99).hamman Kinetics.

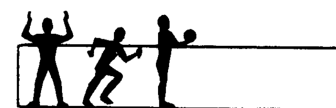
- Martens, R., Gill, D. L. (1976). State anxiery among successful and unsuccessful competitors Who differ in competitive trait anxiety. Research Quarterly, 47, 698 - 708.

- Morgan, W. P., Brown, D. R., Raglin, J. S., O" Connor, P.J.. &



Ellickson, K. A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. British Journal Of Sports Medicine, 21(3) 107 - 114.

- Morgan, W. P., Costill, D.L., Flynn, M. G, Raglin, J. S. & O Connor, P. J. (1988). Mood Disturbance Following Incrased Training In Swimmers. Medicine and Scieine in Sports and Exerise., 20, 408 - 414.
- Morris, L.W., Smith, L. R., Anderws, E.S., & Morris, N.C. (1975). The relationship of emotionality and worry components of anxiety to motor skills performance. Journalof Motor Behavior, 7, 121 - 130.
- Murphy, S. M., & Woolfolk, R.L. (1987) the effects of cognitive interventions on competitive anxiety and performance on a fine motor skill accuracy task. International Journal Of Sport Psychology, 18, 152 - 166.
- Murphy, S.M., Woolfolk, R.L & Budney, A.J. (1988) the effects of emotive imagery on strength performance. Journal Of Sport and Exercise Psychology, 10, 334 - 345.
- Noel, R.C. (1980). the effect of visuo - motor behavior rehearsal on tennis performance. Journal Of Sport Psychology, 2, 221 - 226.
- Owie, I. (1981). Infuence of sex-role standards in sport competition anxiety. International Journal Of Sport Psychology, 12, 289 - 292.
- Passer, M.W. (1983) Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and self - esteem in competitive- trait anxious children. Journal Of Sport Psychology, 5, 172 - 188.



- Passer, M.W. (1984) competitive- trait anxiety children and adolescents, In J.M. Silva & R.S. Weinberg (Eds.), Psychological foundations of sport (pp. 130 - 144). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Power, S.L. (1982). An analysis of anxiety levels in track and field athletes of varying ages and abilities. International Journal Of Sport Psychology, 13, 258 - 267.

- Rainey, D.W., Conklin, W.E., & Rainey, K.W. (1987). Competitive trait anxiety among male and female junior high school athletes.International Journal Of Sport Psychology, 18, 171 - 180.

- Rainey, D.W. & Cunningham, H.(1988). Competitive trait anxiety in male and female college athletes. Research Quarterly for Exercise and Sport, 59, 244 - 247.

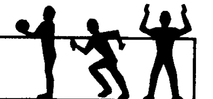
- Rupnow, A., & Ludwing. D.A. (1981). Psychometric note on the reliability of the Sport Competition Anxiety Test: Form C. Research Quarterly for Exercise and Sport, 52, 35 - 37.

- Scanlan, T. K. (1977). The Effects of competition trait anxiety and success- failure on the perception of threat in a competittive situation. Research Quarterly, 48, 144 - 153.

- Scanlan, T.K. (1978). Perceptions and responses of high - and low - competitive trait - anxious males to competition. Research Quarterly 49, 520 - 527.

- Scanlan, T.K.& Lewthwatwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. Journal Of Sport Psychology, 6, 208 - 226.

- Scanlan, T.K.& Lewth waite, R. (1985). Social psychological as-



pects of competition for male youth sport participants: III. Determinats of personal performance expectancies.Journal Of Sport Psychology, 7, 389 - 399.

- Scanlan, T.K.& Lewat waite, R., & Jackson, B.L. (1984). Social psychologicl aspects of competition for male youth sport participants: II. Predictors of Performance outcomes. Journal Of Sport Psychology, 6, 422 - 429.

- Scanlan, T.K.& Passer, M.W. (1979a). Factors influenecing the competitive performance expectancies of young female athletes. Journal Of Sport Psychology, 1, 212 - 220.

- Scanlan, T.K.& Passer, M.W. (1979b)Sources of competitive stress in young female athletes. Journal Of Sport Psychology, 1, 151 - 159.

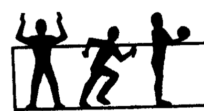
- Simon, J.A. & Martens, R. (1979). Children's anxiety in sport and nonsport evaluative activities. Journal Of Sport Psychology, 1, 160 - 169.

- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport- confidence and competitive orintation: Preliminary investigation and instrument development. Journal Of Sport Psychology, 8, 221 - 246.

- Wandzilak, T., Potter, G. & Lorentzen, D. (1982). Factors related to predictability of pregame state anxiety. International Journal Of Sport Psychology, 13, 31 - 42.

-Wark, K.A. & Wittig, A.F. (1979). Sex role and sport competition anxiety. Journal Of Sport Psychology, 1, 248 - 250.

- Watson, G. G. (1986). Approach - avoidance behaviour in team sports: An Application to leading Australian national hockey players. International Journal Of Sport Psychology, 17, 136 - 155.



- Weinberg, R.S. (1979). Anxiety and motor performance: Drive theory vs. cognitive theory. International Journal Of Sport Psychology, 10, 112 - 121.
- Weinberg, R.S. & Genuchi, M. (1980). Relationship between competitive trait anxiety, state anxiety, and golf performance: A field study. Journal Of Sport Psychology, 2, 148 - 154.
- Weinberg, R.S., Gould, D. & Jackson, A. (1979). Expectations and performance: An empirical test of Bandura,s self- efficacy theory. Journal Of Sport Psychology, 1, 320 - 331.
- Weinberg, R.S., Gould, D. & Jackson, A. (1981).Relationship between duration of the psych-up interval and strength performance. Journal Of Sport Psychology, 3, 166 - 170.
- Wittig, A.F., Duncan, S.L., & Schurr, K.T. (1987). The relationship of gender, gender-role endorsement and perceived physical self-efficacy to sport competition anxiety. Journal Of Sport Behavior, 1, 192 - 199.





دار المناهل للطباعة

رقم الإيداع	٩٦/٩٨٨٦
الترقيم الدولى I-S-B-N	977-10-0905-2